

## „Kids Games“ und „Kids Games on Tour“

### „Stationsbeschreibungen der Allgemeinen Disziplinen“

#### I. Stationen „Schnelligkeit“

##### 1. 30 -Meter, 40 -Meter, 50 -Meter oder 75 -Meter -Sprint

**Testaufbau:** Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Das Ziel sollte eine Auslaufzone haben, damit die Kids bis zur Ziellinie mit maximalem Tempo sprinten können.

**Testdurchführung:** Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Beim Ertönen des Startsignals beginnt die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Kids über die Ziellinie ist.

**Testmaterialien:**

- 1x Stoppuhr
- 6x Markierungspylen (2 an Startlinie und 4 an den Ziellinien für 30m, 40m, 50m und 75m)
- 1x Starter\*in
- 1x Zeitnehmer\*in

##### 2. 20 -Meter oder 25 -Meter -Schwimmen

**Testaufbau:** Start und Ziel auszeichnen und markieren.



**Testdurchführung:** Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Beim Ertönen des Startsignals beginnt die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald die Kids die Ziellinie/Beckenrand berühren.

**Testmaterialien:**

- 1x Stoppuhr
- 2x Markierungspylen (1x an Startlinie und 1x an der Ziellinie)
- 1x Starter\*in
- 1x Zeitnehmer\*in

### 3. 400 -Meter -Radfahren

**Testaufbau:** Ideal wäre eine Bahn (ca. 400m) um den Hauptsportplatz des Sportvereins (vom Startpunkt – eine Bahn – bis zum Bahnende). Dies ist nicht immer so möglich. Daher kann auch eine vorher abgemessene Strecke dafür genutzt werden (400m-Sprint).

**Testdurchführung:** Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Eine Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Beim Ertönen des Startsignals beginnt die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Kids über die Ziellinie ist.

#### **Testmaterialien:**

- 1x Stoppuhr
- 2x Markierungspylenen (1x an Startlinie und 1x an der Ziellinie)
- 1x Starter\*in
- 1x Zeitnehmer\*in
- 1x Radstrecke (auch verkehrsberuhigte Straße möglich) mit 400m Distanz

### 4. Schlängellauf

**Testaufbau:** Slalomlauf um sieben Stangen (Mindesthöhe 1,50m) mit einem Wendepunkt. Der Geräteaufbau ist der Abbildung zu entnehmen. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein.

**Platzbedarf:** mindestens 15m vom Start bis zur letzten Stange, die Stangen sollten in einem Mindestabstand von 1m bzw. 3m stehen.

Start /3m / Stange / 1m / Stange / 3m /Stange / 1m / Stange / 3m /Stange / 1m / Stange / 3m /Stange



**Testdurchführung:** Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie und löst beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Kids über die Ziellinie ist. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig. Ein ungültiger Versuch darf maximal dreimal wiederholt werden.



### Testmaterialien:

- 1x Stoppuhr
- 7x Markierungsstangen (Mindesthöhe 1,50 m)
- 1x Starter\*in
- 1x Zeitnehmer\*in

## II. Stationen ‚Koordination‘

### 1. Seilspringen

**Testaufbau:** Mit den vier Markierungspylenen wird ein Quadrat abgesteckt. In diesem ist die Übung zu absolvieren. An der Seite werden Springseile in unterschiedlicher Länge platziert, sodass Kinder unterschiedlicher Größe ein passendes Seil auswählen können.

**Testdurchführung:** Auf Signal der Zählperson beginnt der\*die Teilnehmer\*in mit der Übung (60sek.).

Innerhalb der vorgegebenen Zeit von **60 Sekunden** haben die Kids die Möglichkeit so viele Wiederholungen wie möglich durchzuführen. Gezählt wird, wenn das Seil auf dem Boden aufkommt und die Kids ohne das Seil zu berühren darüber springen. Sollte das Seil berührt werden, sprich an den Füßen hängen bleiben, so wird diese Wiederholung nicht mitgezählt.

### Testmaterialien:

- 1x Springseil Skip Rope
- 4x Markierungspylenen
- 1x Zähler\*in (Zeitnehmer\*in)
- 1x Stoppuhr



### 2. Hula-Hoop-Reifen

**Testaufbau:** Auf einer Bewegungsfläche (Halle oder draußen) wird ein Hula-Hoop-Reifen (1x pro Kind) benötigt. Anschließend wird ein Zeitnehmer\*in dann ein Signal geben (Zeitmesser) und man hat die Challenge den Reifen so lange wie möglich in Bewegung zu halten (um den Körper herum).

**Testdurchführung:** Das jeweilige Kind steht stabil in hüftbreitem Stand. Dann kommt der Reifen ins Spiel. Der Reifen wird über den Kopf geführt oder man steigt in den Reifen hinein. Die Hände greifen

anschließend dabei nach dem Reifen. Der Reifen sollte in etwa eurer Körpergröße entsprechen. Danach wird der Reifen angeschubst und man versucht diesen in Bewegung zu bekommen und zu halten. Dabei wird die Konzentration und vor allem die Bewegungsmotorik trainiert. Dies kann man zu jeder Jahreszeit, mit Freunden, Eltern oder auch Großeltern spielen. Der Spaß kommt nicht zu kurz. Ziel: **Mindestens 30 Sekunden** sollten die Kids es schaffen den Reifen effektiv zu bewegen, um dies als erfolgreich abgeleistet zu haben.

**Testmaterialien:**

- 1x Hula-Hoop
- 1x Stoppuhr
- 1x Zeitnehmer\*in

### 3. Rückwärts balancieren

**Testaufbau:** Es gibt einen Balken in der Länge von ca. 3m Metern. Dieser wird auf dem Boden befestigt, sodass dieser nicht verrutschen kann.

**Testdurchführung:** Der Versuch beginnt am Start. Die Zählperson zählt die Schritte auf dem Balken, bis die Kids mit einem Fuß den Boden berühren, dabei ist das Drehen am Ende und Anfang des Balkens zum weiter rückwärts Balancieren möglich. Vor Beginn der Übung dürfen die Kids einen Versuch vorwärts und rückwärts auf dem Balken über die gesamte Balkenlänge zur Probe durchführen. Verlässt ein Kind im Probeversuch den Balken, darf von der gleichen Stelle aus mit dem Balancieren fortgefahren werden. Die Zählperson kann die Übung zudem vor Beginn demonstrieren. Insgesamt werden bei diesem Test zwei Versuche gemessen. Der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

**Testmaterialien:**

- 1x Balancierbalken ca. 6 cm x 5 cm x 300 cm
- 1x Zähler\*in



### 4. Weitsprung

**Testaufbau:** Es wird eine Sandgrube und ein Maßband, beides von circa 5m Länge, benötigt.

**Testdurchführung:** Der Versuch beginnt an einem markierten Start. Die Kids benötigen eine Anlauffläche von ca. 30m, so dass diese dann mit Höchstgeschwindigkeit in die Sandgrube springen können.

**Bestimmungen:** Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer 80 cm breiten Absprunghfläche erfolgen.

**Bewertung:** Absprung vom Balken: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Vorderkante des Absprungbalkens. Absprung aus Absprunghfläche: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs.

**Messverfahren:** Links aus Absprunghfläche, rechts von Balken.

**Testmaterialien:**

- 1x Maßband (mind. 5m-Länge)
- 1x Markierungspyronen (1x an Absprunglinie)
- 1x Sandgrube oder weiche Fläche für die Landung (Matten)
- 1x Weitenmesser\*in

## 5. Schleuderwurfball

**Testaufbau:** Es wird eine Freifläche von 50 bis 70m für die Würfe benötigt.

**Testdurchführung:** Der Versuch beginnt an einem markierten Start. Die Kids benötigen eine Anlauffläche von circa 15m, so dass dann der Schleuderball so weit wie nur möglich geworfen werden kann.

**Bestimmungen:** Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfballen markiert.

**Material:** Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschleife, die 28 cm lang (+ / - 1,0 cm) und 2,0 cm (+ / - 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

**Bewertung:** Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfballens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses dabei über den Kreismittelpunkt im Abwurfraum gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen.

**Sicherheitsbestimmungen:** Bei Würfen und Stößen gilt allgemein: Für die Gefahrenbereiche bei einem Wurf oder Stoß darf der Abwurfraum erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Wurf- oder Stoßgerätes aufhält. Beim Schleuderballwurf ist

ein Sicherheitsabstand von 20m zum Werfer\*in einzuhalten. Während eines Versuchs ist das Kind bei der Ausführung von allen anderen anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte werden alle Anwesenden hingewiesen.

**Testmaterialien:**

- 1x Maßband; Weiten wie 30m oder 50m schon vorher abstecken
- 1x Markierungspylen (1x an Abwurflinie)
- 1x große Freifläche (Sportplatz)
- 1x Weitenmesser\*in
- 1x Schleuderball

### III. Stationen ‚Geschicklichkeit‘

#### 1. Ringzielwerfen

**Testaufbau:** Mit einem Klebeband wird eine Startlinie markiert. Von dort werden in einem Abstand von 3m und 5m Pylonen aufgestellt. Die Ringe, mit denen geworfen wird, werden an die Wurfline gelegt.

**Testdurchführung:** Der\*die Werfer\*in haben 10 Würfe, um Ringe auf die Pylone zu werfen. Dabei darf die markierte Linie nicht berührt oder übertreten werden.

**Testmaterialien:**

- 1x Klebeband
- Mindestens 2 Pylonen
- 4-5 Ringe
- 1x Zähler\*in

#### 2. Apfel im Fass

**Testaufbau:** Legen Sie einen Apfel in eine mit Wasser gefüllte Schüssel. Die Kinder legen nun die Hände auf den Rücken und versuchen mit dem Mund, den Apfel aus der Schüssel zu fischen.

Kleiner Tipp: Lassen Sie die Stiele an den Äpfeln!

**Testdurchführung:** Die Kinder haben 30 Sekunden. In diesem Zeitfenster muss der Apfel aus dem Wasser geholt worden sein (alles ohne Hände).



#### Testmaterialien:

- 1x Apfel pro Kind
- 1x Schüssel mit Wasser pro Kind
- 1x Stoppuhr
- 1x Zeitnehmer\*in

### 3. Kinder-Kegeln

**Testaufbau:** 9 Plastikflaschen (am besten 1l oder grösser) werden zur Hälfte mit Wasser gefüllt und dann wie beim normalen Kegeln aufgestellt (5 Flaschen hinten, davor 3 Flaschen, 1 Flasche vorne).

**Testdurchführung:** Die Kinder versuchen dann mit Hilfe des Balls, so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Wer am meisten Kegel geschafft hat, hat das Spiel gewonnen. Bei Punkte-Gleichstand kann noch ein Stechen gespielt werden. Dies sollte mit 3 Versuchen zu schaffen sein, sonst gilt diese Herausforderung als nicht gemeistert.

#### Testmaterialien:

- 9x Plastikflaschen als Kegel
- 1x Ball/Kugel
- 1x Zähler\*in

### 4. Käsebrett

**Testaufbau:** Die Käse Bretter werden mit etwas Abstand zueinander aufgestellt. Jeweils eine Kugel/ein Ball wird in der vorgesehenen Halterung platziert.

**Testdurchführung:** Die Kids stellen sich vor das Käsebrett und nehmen die Seile in die Hände. Jede\*r Teilnehmer\*in hat einen Versuch, um die Kugel/den Ball nach oben zu führen. Die Kids haben hierfür maximal eine Minute Zeit. Fällt die Kugel/der Ball vorher in ein Loch, so werden die Punkte aus dem Bereich notiert, in welchem die Kugel/der Ball hinuntergefallen ist.

#### Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer\*in / Zeitnehmer\*in
- 1 Stoppuhr
- 3 unterschiedlich große Käse Bretter (je nach Altersgruppe)
- 3 Kugeln/Bälle
- 1 Starter\*in



## IV. Stationen ‚Konzentration‘

### 1. Puzzle

**Testaufbau:** Auf einem Tisch liegt ein Puzzle (16 Teile) bereits in alle Teile zerlegt. Die Kids kennen das Puzzle zuvor nicht. Der Tisch wird so platziert, dass die nächsten Kinder keinen Blick auf den Tisch und das Geschehen darauf werfen können.

Alternativ kann das digitale Puzzle der DSJ verwendet werden. Dies ist zu finden unter: <https://www.dsb.de/jugend/downloads>

**Testdurchführung:** Die Kinder versuchen schnellstmöglich das Puzzle zusammenzusetzen. Gemessen wird, wie lange benötigt wird, um das Puzzle vollständig zusammenzusetzen. Auf ein Kommando des Zeitnehmers\*in (Kommando festlegen) beginnt die Zeitmessung. Gestoppt wird, sobald das letzte Teil richtig eingesetzt wird.

#### **Testmaterialien:**

- 1x Puzzle (16 Teile)
- 1x Stoppuhr
- 1x Tisch
- 1x Aufsteller als Sichtschutz
- 1x Zeitnehmer\*in

### 2. Heißer Draht

**Testaufbau:** Der heiße Draht wird auf einem Tisch (idealerweise höhenverstellbar) platziert.

**Testdurchführung:** Der Testversuch beginnt am Start. Der\*die Teilnehmer\*in muss schnellstmöglich den Stab durch den Parcours führen, ohne den Draht zu berühren. Wenn der Draht berührt wird, muss nicht zum Anfang zurückgekehrt werden, sondern kann vom letzten Sicherheitsstopp (Ablage Zone) aus gestartet werden. Die Zeitnehmerperson gibt das Kommando zum Start.

#### **Testmaterialien:**

- 1x Tisch
- 1x heißer Draht
- 1x Zeitnehmer\*in
- 1x Stoppuhr





### 3. Merkspiel

**Testaufbau:** Auf einem Tisch liegen 22 Gegenstände. Der Tisch sollte so platziert werden, dass die nächsten Kinder keinen Blick darauf werfen können.

**Testdurchführung:** Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände einzuprägen. Danach werden die Gegenstände verdeckt. Die Kids sollen möglichst viele Gegenstände aufzählen.

#### Testmaterialien:

- 1x Tisch
- 1x Aufsteller als Sichtschutz
- 1x Stoppuhr
- 1x Zähler\*in/Zeitnehmer\*in
- 1x großes Tuch



### 4. Buch oder Glas/Becher voller Wasser balancieren

**Testdurchführung:** Die Kids legen ein Buch auf die ausgestreckte Hand und versuchen die Hand so ruhig zu halten, dass das Buch nicht wackelt. Damit es bei diesem Konzentrationsspiel wirklich um die Konzentration und nicht um die Kraft geht, sollte das Buch nicht zu schwer sein. Die Kids müssen **mindestens 60 Sekunden** balancieren. Nur dann gilt die Disziplin als bestanden!

Anstelle eines Buches, kann auch ein Plastikbecher so stillgehalten werden, dass sich das Wasser nicht bewegt.

#### Testmaterialien:

- 1x Buch oder Plastikbecher mit Wasser
- 1x Freifläche
- 1x Zeitnehmer\*in
- 1x Stoppuhr

## V. Stationen ‚Ausdauer‘ (nur bei den ‚Kids Games on Tour‘)

### 1. Cooper-Test

**Testaufbau:** Für den Cooper-Test ist eine 400m-Laufbahn ideal: 12 Minuten müssen – insgesamt – gestoppt werden.

**Testdurchführung:** Die Kids versuchen in den 12 Minuten so viel Strecke wie nur möglich hinter sich zu bringen. Gemessen werden dann die in 12 Minuten erreichten Meter. Die Zeiten der Kinder bitte mitschreiben.

**Testmaterialien:**

- 2x Markierungspylogen (1x an Startlinie und an Ziellinie)
- 1x große Freifläche (Sportplatz) mit Distanzangabe (länge sollte bekannt sein)
- auch selbst „absteckbar“ mit Markierungen
- 1x Zeitmesser\*in

### 2. 5 km – Radfahren (ohne Unterbrechung)

**Testaufbau:** Man benötigt eine abgemessene Strecke von ca. 5 km. Hierbei geht es nicht direkt um die abgeleisteten Meter, sondern darum, dass die Kids die 5 km in konstanter Bewegung sind. Das Tempo sollte zügig sein. Ziel: Die 5 km ohne Unterbrechung/Pause fahren. Nur dann gilt diese Herausforderung als gemeistert. Auch hierfür gilt, die Zeiten aller Teilnehmer\*innen aufzuschreiben.

**Bestimmungen:** Die Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst eben, also ohne Steigung/Gefälle (niveaugleich) und möglichst ohne Verkehrseinflüsse sein. Es sollte sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Die Leistungsanforderungen können auch auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell/Ergometer benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike; Pedelec) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen. Die Leistungsanforderungen können darüber hinaus auch auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

**Testmaterialien:**

- 1x Fahrrad
- 2x Markierungspylogen (1x an Startlinie und an Ziellinie)

10

- 1x verkehrsberuhigte Straße oder Tartanbahn (Runde um Sportplatz) mit Distanzangabe
- auch selbst „absteckbar“ mit Markierungen (Distanz/Länge sollte bekannt sein)
- 1x Zeitmesser\*in
- 1x Stoppuhr

### **3. 45 Minuten intensives Powerwalking**

**Testaufbau:** Für den 45 Minuten Test ist nur eine Outdoorstrecke notwendig. Die Kinder müssen 45 Minuten – ohne Pause – in Bewegung sein. Nur dann gilt diese Disziplin als bestanden. Hierbei geht es nicht direkt um die abgeleiteten Meter, sondern darum, dass die Kids die 45 Minuten in Bewegung sind. Das Tempo sollte zügig sein. Ist das der Fall, gilt die Station als bestanden.

**Wichtig:** 45 Minuten müssen - insgesamt - gestoppt werden.

**Testdurchführung:** Die Kinder versuchen in den 45 Minuten natürlich auch so viel Strecke wie nur möglich hinter sich zu bringen. Gemessen werden primär dabei nicht die erreichten Meter. Ziel sollte sein, dass sich die Kids 45 Minuten in akzeptabler Bewegung befinden.

#### **Testmaterialien:**

- 1 Stoppuhr
- 1x große Freifläche (Sportplatz oder Natur)
- 1x Zeitmesser\*in