



## Flizzy trainiert für Olympia 2021 – Wer sportelt mit?

Was Flizzy kann, das schafft ihr auch.



Seit 1896 finden alle 4 Jahre Olympische Spiele und seit 1924 Olympische Winterspiele statt. Seit 1994 wechseln Winter- und Sommerspiele im zweijährigen Rhythmus. Sportler\*innen aus der ganzen Welt, unsere Hochleistungssportler\*innen in Deutschland und Sachsen und die sächsische Supersportmaus **FLIZZY** bereiten sich **aktuell** auf die **Olympischen Spiele in Tokio/Japan** vor. Aus vielen Sportarten werden Sportwettbewerbe angeboten und die besten 3 Teilnehmer\*innen erhalten jeweils eine olympische Medaille. Solange die Veranstaltung in Japan läuft, brennt auch dort die olympische Flamme.

Wann finden die Veranstaltungen statt?

**Olympische Spiele**

23.07.2021 – 08.08.2021

**Paralympische Spiele**

24.08.2021 – 05.09.2021



Die 2 Maskottchen aus Japan mit Superkräften zeigen euch, welche Sportarten bei den Olympischen oder Paralympischen Spielen ausgetragen werden.



Miraitowa (Zukunft/Ewigkeit)

Someity („so mächtig“)

### Olympic Sports



# Ablaufplanung

## Vorbereitung

- **Flizzy`s Trainingsplan zur Vorbereitung 2021:**

Montag:	Balancieren üben
Dienstag:	Zielwerfen üben
Mittwoch:	Sprinten üben
Donnerstag:	Springen üben
Freitag:	Rollen/Turnen/Dehnen üben
Samstag:	mit Freunden spielen
Sonntag:	Ausruhen



Die Maßnahmen können wir uns anschauen und heimlich bis Sommer trainieren 😊.  
Aufgrund der unsicheren Lage planen wir diese Kindersportreihe in verschiedenen Varianten.

## Durchführung

- **Ablauf ab 1. Juni – 30. August 2021:** Sie dürfen eine auswählen!

**Variante 1** Sportveranstaltung in eurer Einrichtung oder  
Abnahme des Sächsischen Kindesportabzeichen Flizzy in den geplanten  
Bewegungsstunden/Trainingseinheiten/Outdoor - Spielzeiten  
Voraussetzung – Prüfer\*in mit tagesaktuellem Selbsttest, Hygienekonzept,  
Einwilligung Träger/Verein

**Variante 2** Onlinebegleitung durch den KSB Meißen e. V. bei der Umsetzung vor Ort

**Variante 3** eigene Umsetzung der Maßnahmen durch eine genaue Anleitung im Voraus

### Ablauf Variante 3 bis 30. August 2021 – eigene Umsetzung der Maßnahmen

Grundlage ist ein gemeinsamer Entschluss im Verein | in der Kita | Grundschule:  
„Ja, wir wollen mit Flizzy für Olympia trainieren.“

1. Detaillierte Absprache mit dem KSB Meißen e. V. | Einweisung vor Ort nötig?
2. Planung der Durchführung im Team - Helfer, Materialien, Sportler\*innen  
Ort, Datum, Zeitmanagement  
Einverständnis der Eltern, Sonstiges
3. Durchführung der besonderen Sporteinheit | Sporteinheiten
4. Daten mit Einverständnis dem KSB Meißen e.V. zukommen lassen
5. Auswertung und Feedback erfolgt, ggf. Finale mit Talenten



- **Ablauf ab September 2021:** Ablaufgestaltung folgt!

Wir würden die besten Sportler\*innen im Anschluss gern auszeichnen.

**Variante 1** Sportveranstaltung „Talentfinale“ – Vergleich der besten Sportler\*innen

**Variante 2** Vergleich der Einrichtungen/Vereine und Preisverleihung

**Variante 3** Wir feiern ein eigenes olympisches Kindersportfest.

➔ Onlinesportfest oder in Präsenz

## Wer kann teilnehmen?





**Kinder im Alter von 3 – 10 Jahren (Kita bis Grundschule)** können teilnehmen.



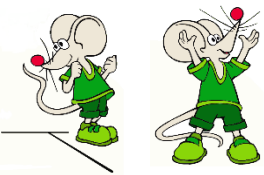

Die Auswertung erfolgt altersspezifisch und anhand standardisierter Wertungskriterien.

# Flizzy trainiert mit euch für Olympia 2021

## Erklärung der einzelnen Disziplinen – der 8 Übungsstationen:

Erwärmungsidee: 2 Lieder lang eintanzen, Lauf ABC (wie die Sportler\*innen), einlaufen mit Übungen (Armkreisen, Hüpfen wie ein Hase,...)

Olympische Sportart	Ausführung der Disziplin/Übung	Material
<b>1. Turnen</b> 	<b>Balancieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ das 3- 4 jährige Kind balanciert auf der umgedrehten Turnbank im Kaffeebohenschritt hin und zurück</li> <li>➤ die 5- 10 jährigen Kinder müssen 1 Banklänge vorwärts und eine Banklänge rückwärts balancieren</li> <li>➤ Notiz: geschafft (3 Punkte), wenig Hilfe (2 Punkte), viel Hilfe (1 Punkt)</li> </ul>	Turnbank, Balken, Erhöhung  <b>Wichtig:</b> Sicherheit auf Beckenhöhe geben, falls das Kind ins Schwanken gerät oder die Orientierung verliert! Ein Hocker beim Auf- und Abstieg erleichtert den Ablauf.
<b>2. Wasserspringen</b> 	<b>Rumpfbeugen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beine stehen parallel und gestreckt auf einer Erhöhung, Po nach hinten rausstrecken, langsam mit den Fingern zu den Füßen krabbeln und Endposition 2 Sekunden halten</li> <li>➤ Prüfer misst die cm vom Nullpunkt bis zu den Fingerspitzen</li> <li>➤ Werte über die Zehen hinaus sind + zu bewerten</li> <li>➤ anschließend langsam aufrollen und zur Decke lang strecken</li> </ul>	Hocker, Turnbank, Erhöhung (Bordsteinkante) Übergang Kante der Bank   Große Zehe = Punkt 0cm Messlatte z.B. am markierten Besenstil, Zollstock  <b>Wichtig:</b> Die Beine bleiben gestreckt! Sicherheit beachten   Fixierung am Knie! Messen am tiefsten Punkt + Fingerspitzen
<b>3. Judo</b> 	<b>Seitwärtsrollen (3-4 J.)</b> aus einer Ganzkörperstreckung heraus rollt sich das Kind über die Matte (2m) und zurück (Arme und Beine bleiben gestreckt)	<b>Purzelbaum (5-10 J.)</b> aus der tiefen Hocke, mit Blick zum Bauchnabel (Kind macht sich rund), in die Rolle vorwärts gehen und am Ende eigenständig aufstehen
<b>4. Bogenschießen</b> 	<b>Zielwerfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schwungwurf (unten) von der Startlinie mit 1 Gegenstand</li> <li>➤ 5 Säckchen dürfen nacheinander in den Korb bzw. auf die Zielscheibe geworfen werden</li> <li>➤ Treffer notieren</li> </ul>	5 Erbsen- oder Sandsäckchen oder Gegenstände, die ähnlich schwer sind zum werfen nutzen 1 Startlinie und 1 Zielwurfscheibe oder 2 Körbe Maßband: 3/4 J. Abstand Startlinie – Ziel 2,00 m 5/10 J. Abstand Startlinie – Ziel 2,50 m

Olympische Sportart	Ausführung der Disziplin/Übung	Material	
<b>5. Leichtathletik</b> 	<b>Standweitsprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kind springt beidbeinig mit geschlossenen Füßen so weit wie möglich von der Startlinie ab</li> <li>➤ Landung erfolgt beidbeinig – Kommando: „...und stehen bleiben.“</li> <li>➤ Schwung über die Arme holen, kräftig nach vorn abspringen</li> </ul>	Startlinie Messlatte oder Zollstock  Wichtig: Bitte nach vorne fallen! Die Weite bitte in cm notieren – an der Ferse messen.	
<b>6. Tischtennis</b> 	<b>Du Bist der Tisch 😊!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aus der Liegestützstartposition wird die Halteübung durchgeführt</li> <li>➤ Wer hält am Längsten durch, ohne zu schummeln?</li> </ul> Schummelvarianten: Po hoch oder runter, auf der Stelle bewegen, absetzen	Stoppuhr kleiner Tischtennisball als Deko, auf dem Rücken des Kindes ggf. Matte  Wichtig: regelmäßig atmen, mental ablenken, in einer geraden bleiben Die Zeit wird in Sekunden (z. B. 8,43) notiert.	
<b>7. Badminton</b> 	<b>Seitliches Hin und Herspringen (3-4 J.)</b> Kind steht seitlich zur Linie auf einer Seite Start mit beiden Füßen z.B. links neben der Linie, beidbeinig dann nach rechts springen und schnell zurück Wie viele schafft ihr in <b>15 Sekunden</b> ?	<b>Hampelmann (5-10 J.)</b> Start im: I (Arme hoch, gestreckt) Zählen im: A (Füße weit, Arme am Körper) Wie viele saubere IA's schafft ihr in <b>10 Sekunden</b> ? 1 IA = 1 vollständiger Hampelmann	Stoppuhr, Anzahl notieren <b>Hin &amp; Her:</b> Linie auf dem Boden nutzen zum drüber springen (jeder Sprung zählt – rechts + links) Ggf. zeigen, wo die Kinder hinspringen müssen 😊  <b>Hampelmann:</b> X auf dem Boden, damit Kinder auf der Stelle hüpfen Wichtig: Ausrutschen vermeiden, Sicherheitsabstand
<b>8. Handball</b> 	<b>Pendellauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 Kinder starten den Sprint auf Kommando, von der jeweiligen Startlinie, gegeneinander</li> <li>➤ in 4m Entfernung befindet sich je Laufbahn 1 Feld („Tore“ mit 2 Bällen)</li> <li>➤ Ablauf: Start – 1. Ball holen, diesen auf die Startlinie legen, nochmal Losflitzen - den 2. Ball holen und diesen ins Ziel bringen</li> <li>➤ Zeit wird jetzt gestoppt und notiert</li> </ul>	Startlinie (=Ziellinie) Stoppuhr(en) 2 – 4 Bälle, Wasserbomben, Sandsäcken (wegrollen vermeiden) 2 Felder zum Abtippen mit Kreide malen oder abkleben oder rutschfesten Gegenstand bzw. 2 Kästen hinlegen	

# Prüfkarte „Flizzy trainiert für Olympia 2021 – Wer sportelt mit?“ (bis 30.08.2021)



Kindertagesstätte/Verein:

Datum:

Prüfer\*in:

Nr.	Name Vorname	m/ w	Alter in Jahren	Turnen Punkte	Wasserspringen cm (+ über 0)	Judo Punkte	Bogenschießen Treffer	Leichtathletik cm	Tischtennis in Sek	Badminton Anzahl	Handball In Sek

## Was brauchen Sie für die Umsetzung?



- Vorgefertigte Dokumente
- Stifte | Malerkrepp - Markierung
- Zollstöcke | Messlatten
- Abwischbare Wurfgegenstände (Erbsensäckchen etc.)
- 2 Körbe (ca. 50 x 30 cm)
- 2-4 Stoppuhren
- 2 Turnmatten (Rolle)
- Turnbank (Balancieren)
- 1- 2 Hocker
- Musik für die Erwärmung und gute Laune!

Sport frei.

...motivierte  
Kinder &  
Erzieher\*innen...



In den Kurzvideos (Instagram, Facebook, Homepage) wird alles im Detail nochmal erklärt 😊.

**Die Disziplinen müssen nicht alle an einem Tag abgenommen werden.**

Gibt es noch Fragen? Kontaktieren Sie uns gern.

Kreissportbund Meißen e.V.

Gesine Wisotzki | [gesine.wisotzki@kreissportbund-meissen.de](mailto:gesine.wisotzki@kreissportbund-meissen.de) | ☎ 03521- 798455-24

## Urheberrechte

- Bildquelle Stadion: <https://tokyo2020.org/en/ceremonies/>, abgerufen 22.04.21
- Bildquelle Flizzymäuse: LSB Sachsen
- Bildquelle Olympische Flamme:  
[https://tw.appledaily.com/resizer/BnRF2ScKjSc8lpwDePsS-09UKck=/760x428/filters:quality\(100\)/arc-photo-appledaily.s3.amazonaws.com/ap-ne-1-prod/public/4EAB7OGNSBENUVMENP63SJQBPM.jpg](https://tw.appledaily.com/resizer/BnRF2ScKjSc8lpwDePsS-09UKck=/760x428/filters:quality(100)/arc-photo-appledaily.s3.amazonaws.com/ap-ne-1-prod/public/4EAB7OGNSBENUVMENP63SJQBPM.jpg), abgerufen am 20.04.2021
- Bildquelle Maskottchen:  
<http://www.tribunaolimpica.es/media/tribunaolimpica/images/2019/12/29/2019122919240323628.jpg>, abgerufen am 22.04.2021
- Bildquelle Sportarten: <https://tokyo2020.org/en/sports/>, abgerufen am 22.04.2021