



Kindersportschule Ostfildern e.V.

In Kooperation mit den Vereinen : TV Nellingen, TB Ruit, TV Kemnat und TSV Scharnhausen

Schillerstrasse 9 73760 Ostfildern Tel.: 0711/8060909-0 Fax.: -19 info@kiss-ostfildern.de www.kiss-ostfildern.de

Sonderausgabe „Herausforderung 2“ April (KW 18)



Liebe Kinder, liebe Eltern,

gleich zu Anfang wollen wir detailliert auf die Auswertung unserer Herausforderung eingehen. Wir haben uns folgende Wertung überlegt:

Zum **einen** wollen wir natürlich die Leistungen belohnen. Hier bekommt der Stadtteil die höchste Punktzahl von 7 Punkten aus dem uns das höchste Ergebnis erreicht. Das zweitbeste Ergebnis aus einem anderen Stadtteil bekommt dann 6 Punkte, usw.

Zum **anderen** soll aber auch die Anzahl der Rückmeldungen eine Rolle spielen. Hier vergeben wir dann wieder die Höchstpunktzahl von 7 Punkten für den Stadtteil aus dem die meisten Rückmeldungen kommen. Die zweithöchste Anzahl aus einem anderen Stadtteil bekommt dann 6 Punkte, usw.

Unter

<https://www.dropbox.com/sh/vafux302fthgwcw/AAArLsQI0vv70vqq9v45JKkEa?dl=0>

könnt Ihr die Ergebnisse der letzten Woche und den aktuellen Zwischenstand der Gesamtpunktzahl einsehen.

Solltet Ihr die sportliche Herausforderungen angenommen, aber nicht gemeldet haben, habt ihr diese Woche eine neue Chance. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen. Also legt Euch ins Zeug, dass Euer Stadtteil am Ende die Nase vorne hat... 😊

Herausforderung 2 April (KW 18)

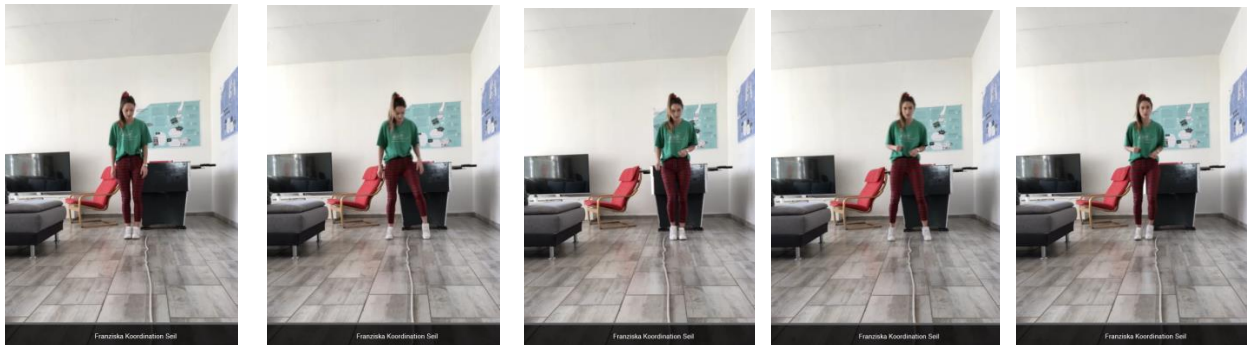
1. „Nähmaschine“ (Beinkoordination)

Wie viele seitliche Schrittfolgen über das Seil, von links nach rechts (und zurück), schaffst Du in einer ½ Minute?

Bis 5 Jahre: Das kriegt ihr auch hin 😊!

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Ergebnis KiSS-Team (Franzi): 56 (Sprünge) x 1 (Faktor) = 56 Punkte



2. „Einarmiger Bandit“ (Ballkoordination 1)

Wie oft kannst Du, in einer ½ Minute, einen Tennis- o.ä. Ball, auf einem Bein stehend, an die Wand werfen und wieder auffangen, ohne dass dieser herunterfällt und/oder du das Bein abstellst? Falls der Ball runter fällt - Einfach weitermachen und weiterzählen. Falls ihr das Bein abstellen müsst- Einfach weitermachen und am Ende einen Punkt pro Abstellen abziehen.

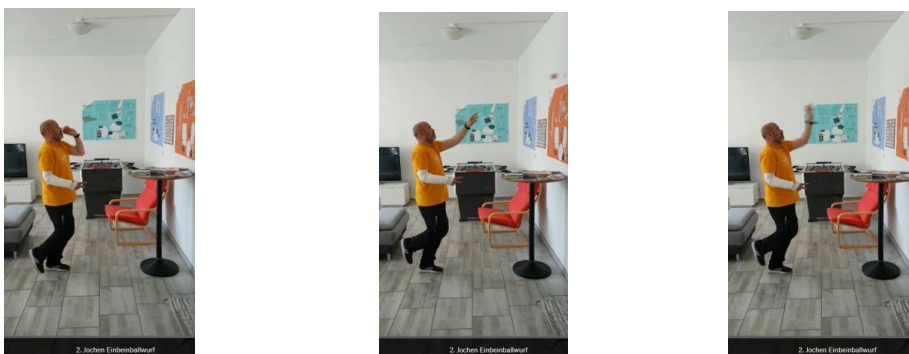
Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Bis 5 Jahre: Beidbeiniger Stand sowie beidhändiges Werfen und Fangen erlaubt

6-7 Jahre: Einbeiniger Stand aber beidhändiges Werfen und Fangen erlaubt

→Ihr könnt es natürlich auch einarmig und/oder einbeinig versuchen 😊

Ergebnis KiSS-Team (Jochen): 29 (gefangene Würfe) x 2 (Faktor) = 58 Punkte



3. „Die klatschende Brücke“ (Partnerkräftigungsübung)

Wie oft schaffst Du bzw. schafft Ihr es, in einer ½ Minute, Euch, aus der Liegestützposition heraus, gegenseitig in die Hände zu klatschen?

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis 5 Jahre: Kniestand auch erlaubt 😊)

Ergebnis KiSS-Team (Pascal + Kai): 53 (Klatscher) x 1 (Faktor) = 53 Punkte



4. „Ballkatapult“ (Ballkoordination 2)

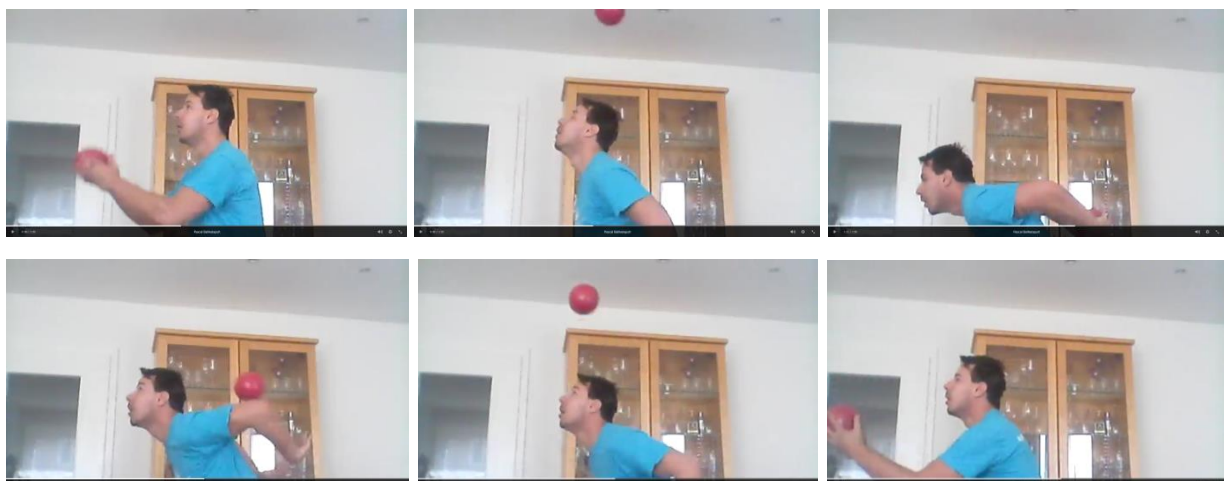
Wie oft schafft Ihr es, in einer ½ Minute, einen Ball vor dem Körper hochzuwerfen und hinter dem Rücken wieder aufzufangen, ohne dass dieser runterfällt? Sollte der Ball doch einmal abhandenkommen – Einfach weitermachen und weiterzählen

Bis 5 Jahre: Ball hoch werfen, wenn möglich vor dem Körper klatschen, und den Ball wieder vor dem Körper auffangen

6-7 Jahre: Ball hoch werfen, hinter dem Rücken klatschen, und den Ball wieder vor dem Körper auffangen

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Ergebnis KiSS-Team (Pascal): 12 („gelungene“ Versuche) x 4 (Faktor) = 48 Punkte



5. „Schenkelbrenner“ (Kräftigung)

Wie viele Kniebeugen schaffst Du in einer ½ Minute mit einem befüllten Rucksack auf. Beim hoch gehen Beine komplett durchstrecken und beim runter gehen mind. auf 90 Grad (Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) runter.

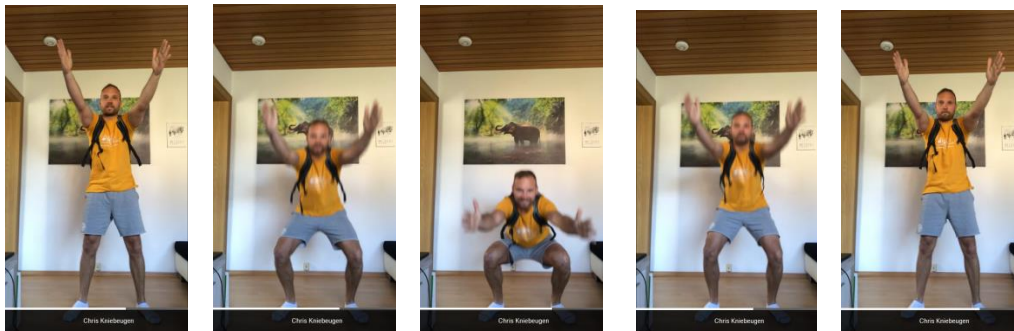
Bis 5 Jahre: Lieblings-Kuscheltier im Rucksack ;-)

6-10 Jahre: Euer Mathebuch ;-)

>11 Jahre: Weltatlas ;-)

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Ergebnis KiSS-Team (Chris): 16 („Schenkelbrenner“) x 3 (Faktor) = 48 Punkte



6. „Halte den Ball hoch“ (Hand-Auge-Koordination)

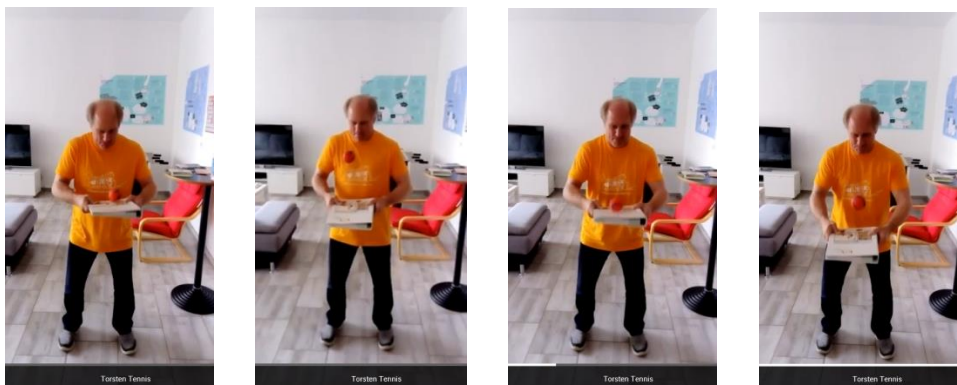
Wie oft schaffst Du es in einer ½ Minute einen (Tisch-) Tennis- o.ä. Ball mit einem Schläger (alternativ Brett/Ordner/o.ä.) hochzuspielen?

Ball runter gefallen? Egal- Aufheben und weitermachen sowie weiterzählen.

Bis 5 Jahre: Auch hier macht ihr Eure Punkte wie die „Großen“!!!

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Ergebnis KiSS-Team (Torsten): 70 („Preller“) x 0,75 (Faktor) = 52,5 Punkte



7. „Turmbau“ (Kräftigung, Geschicklichkeit)

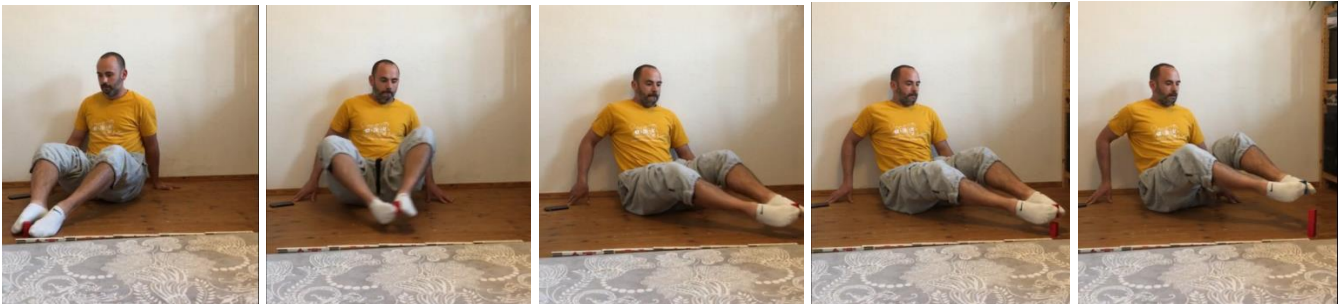
Schafft Ihr es innerhalb 1 Minute möglichst viele Bauklötzchen (Frischhaltedosen o.ä. stapelbare Gegenstände) nur mit den Füßen zu transportieren? Die Gegenstände müssen dabei über eine Wegstrecke von 1 Meter (von links nach rechts oder andersherum) „getragen“ werden. Schafft Ihr es dabei nur mit den Füßen aus den Gegenständen einen Turm zu bauen, ohne, dass dieser umfällt? Aus wie vielen Teilen besteht Euer Turm?

Bis 5 Jahre: Wegstrecke nur ½ Meter! Gegenstände nur transportieren!

6-7 Jahre: Wegstrecke nur ½ Meter! Gegenstände nur transportieren!

Trage Dein Ergebnis in die Spalte deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

Ergebnis KiSS-Team (Francis): 7 („Stockwerke“) x 8 (Faktor) = 56 Punkte



So, jetzt sind wir gespannt, ob Ihr diese Woche unsere Bestmarken wieder verbessern und unser Gesamtergebnis übertrumpfen könnt.

In der Auswertungstabelle, im Anhang unserer E-Mail, seht Ihr wieder was das KiSS-Team erreicht hat und könnt Eure Ergebnisse dort eintragen sowie Eure Punkte mit dem Faktor Eures Alters ausrechnen. Wenn ihr Euer Ergebnis für Euren Stadtteil melden wollt: Einfach die Auswertungstabelle ausfüllen, fotografieren und uns bis nächsten Freitag zurückschicken.

Wie schon beim letzten Mal könnt ihr Euch unter

<https://www.dropbox.com/sh/vafux302fthgwcw/AAArLsQI0vv70vqq9v45JKkEa?dl=0>

unsere geglückten und auch den ein oder anderen missglückten Versuch anschauen.

Diesmal gewinnen wir 😊 !!!

Das KiSS-Team Ostfildern

Sollten Sie zukünftig den KiSS-Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir Sie uns kurz formlos per E-Mail zu informieren.