Das Bayerische Kinderturnabzeichen

Begleitheft mit Informationen zur Abnahme des Kinderturnabzeichens

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen

„löwenSTARK“ – das bayerische Kinderturnabzeichen stellt sich vor

Kinderturnen bietet die motorische Grundlagenausbildung, eine vielfältige und grundlegende Bewegungserfahrung sowie ganzheitliche, pädagogisch wertvolle Bewegungsförderung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. An diesen Leitsatz setzt das bayerische Kinderturnabzeichen **„löwenSTARK“** an. Es

- macht den Kindern Spaß,
- unterstützt die Kinder gezielt in ihrem Entwicklungsprozess,
- ermöglicht den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen ,
- fördert die Selbständigkeit der Kinder,
- verhilft den Kindern zu mehr Selbstvertrauen und Eigenverantwortlichkeit,
- bereichert den Übungsalltag in Verein, Kindergarten und Schule und sichert deren Qualität ,
- ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet und hat keine Altersbegrenzung.

Wir bedanken uns bei dem Landesfachausschuss Kinderturnen, der für die Konzeption der Übungen zuständig war und die Entwicklung der Bausteine maßgeblich begleitet hat. Der niedliche Löwe mit der roten Mähne hat schon zahlreiche Kinder mit seinen Aufgaben begeistert - und bald auch euch!

Viel Spaß beim Kinderturnabzeichen Löwenstark wünschen
der BTJ-Vorstand und der Landesfachausschuss Kinderturnen.

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen

Durchführung und Abnahme des Kinderturnabzeichens

Das Kinderturnabzeichen ist geeignet für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren, unabhängig ihrer motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Es ist als Bewegungsprojekt im Bereich Inklusion einsetzbar, denn der Aufbau der Übungen lässt Kombinationen für Kinder mit und ohne Behinderung zu.

Das Angebot umfasst insgesamt 36 Übungen aus 12 unterschiedlichen Bereichen, die die Vielfalt des Kinderturnens widerspiegeln. Jede Rubrik besteht aus drei Aufgaben. Diese Variationen bieten den Kindern je nach Leistungsstärke in jeder Altersgruppe mehr Möglichkeiten. Ergänzend können die Betreuer entsprechend der Leistungsstärke der Teilnehmer motivierend eingreifen, in dem sie Übungen durch das gewählte Hilfsmittel oder durch Veränderung der Geräteabstände erschweren oder erleichtern. Wichtig ist, bei allen Übungsvarianten auf eine korrekte Ausführung zu achten.

Die Durchführung und Abnahme von „löwenSTARK" kann sowohl im normalen Übungsbetrieb der Vereine als auch in Kindergärten und im Schulsportunterricht erfolgen. Für die Abnahme eignet sich auch eine Aktion im Rahmen einer Großveranstaltung, wie z.B. Schul- oder Vereinsfeste, Kinderturnfeste etc. Wiederholte Abnahmen von „löwenSTARK" sind durch die drei unterschiedlichen Urkunden Bronze, Silber und Gold möglich.

Bitte beachten: die Übungen für das Kinderturnabzeichen sollen innerhalb einer Auszeichnungsvariante durchgeführt werden.
Für Bronze erhält man je 1 Punkt, für Silber je 2 und für goldene Übungen je 3 Punkte.

Es gibt 3 Möglichkeiten, das Abzeichen zu erhalten

- **ab 9 Löwenpunkten** gibt es die bronzene Löwenauszeichnung
- **ab 18 Löwenpunkten** gibt es die silberne Löwenauszeichnung
- **ab 27 Löwenpunkten** gibt es die goldene Löwenauszeichnung

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen

LöwenSTARK - stark wie Kinderturnen

ÜBUNG 1: löwenSTARKes Gleichgewicht

Kannst du auf einem Bein stehen?
Dann probiere doch gleich ein paar Figuren aus und trainiere deine **Gleichgewichtsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Hebe ein Bein angewinkelt nach vorne. Strecke deine Arme zur Seite oder nach oben, halte das Bein für 3 Sekunden, wechsle es 2 x	Stell dich hin, strecke das angewinkelte Bein nach vorne, führe es zur Seite, wieder zur Mitte. 3x im Wechsel.	Kombiniere die Arm- und die Beinübung.

ÜBUNG 2: löwenSTARKer Stütz

Ausgangsposition ist der Berg: deine Hände und Füße berühren den Boden, den Po streckst du nach oben. Trainiere die **Kraft** deiner Oberarme.

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Hebe die Beine abwechselnd und strecke sie nach hinten. Die Arme bleiben im Stütz.Beinwechsel 2 x wiederholen.	Bei jedem Abheben des Beines nennst du ein Tier. Wiederhole die Übung 3 x und nenne 3 verschiedene Tiere.	Beine und Arme gegengleich heben. 4 x wiederholen.

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen

ÜBUNG 3: löwenSTARKes Gespür

Mit deinen Füßen und Zehen kannst du Gegenstände greifen, z.B. Knöpfe, Tücher, Socken, Strohhalme ... probiere es aus und trainiere dabei deine **Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Setze dich auf den Boden und hebe mit den Zehen Gegenstände auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	Stelle dich auf beide Füße und hebe mit den Zehen Gegenstände auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	Lege den aufgehobenen Gegenstand 2 Meter weiter weg ab, während du auf einem Bein hüpfst. Mit rechts und links ausführen.

ÜBUNG 4: löwenSTARKes Ballgefühl

Luftballon, Frisbee oder Tennisball kannst du werfen, stoßen, fangen.
Schule dabei deine **Koordinationsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Werfe einen Luftballon in die Luft, halte ihn durch Antippen mit verschiedenen Körperteilen 30 Sek. in der Höhe.	Mit der einen Hand wirfst du einen Luftballon in die Luft, mit der anderen Hand balancierst du einen Frisbee mit einem Tennisball darauf. Halte den Ballon für 30 Sek. in der Luft.	Wiederhole die Übung 3 mal nur auf 1 Bein und mach dabei: 5 Ballkontakte mit rechts 5 Ballkontakte mit links

Die löwenSTARKen Übungen in der Übersicht

ÜBUNG 5: löwenSTARKes Geschick

Mit Reifen wird ein Tunnel gebaut, trainiere dabei **Geschicklichkeit und Kraft.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Krabble auf Knien und Händen durch den Tunnel.	Krabble rückwärts durch den Tunnel, der Po bleibt oben.	Kombiniere Variante 1 und 2 und krabble vorwärts und rückwärts durch den Tunnel

ÜBUNG 6: löwenSTARKer Abdruck

Nutze dafür verschiedene Bälle (Tennisball, Fußball, Volleyball, Softball....) und trainiere dabei deine **Koordinations- und Differenzierungsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Prelle einen Ball beidhändig vor dem Körper und fange ihn wieder auf. 10 x wiederholen.	Prelle einen Ball beidhändig seitlich von deinem Körper, ohne ihn wieder aufzufangen.5 x pro Seite wiederholen,	Prelle den Ball abwechselnd einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand. Wiederhole 10 x rechts, 10 x links.

ÜBUNG 7: löwenSTARKe Balance

Balanciere auf den Ballen am kleinen Balken, einer Bank, auf der Linie und trainiere die **Gleichgewichtsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Steig auf den Balken und bleibe 5 Sek. im Ballenstand stehen.	Steig auf den Balken, gehe im Ballenstand 5 Schritte vorwärts. 5 x wiederholen.	Steig auf den Balken und gehe im Ballenstand 5 Schritte rückwärts. 5 x wiederholen.

ÜBUNG 8: löwenSTARKe Spannung

Rollen und Drehen für die Schulung deines Drehgefühls und achte dabei auf die Körperspannung und stärke dein **Körpergefühl.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Leg dich auf die Matte, rolle mit gestreckten Armen entlang der Körperlängsachse von einer Seite zur anderen.	Rolle wie bei Übung 1, Arme und Beine bleiben angehoben.	Rolle wie bei Übung 2 , klatsche bei jeder Berührung mit dem Bauch in die Hände.

Die löwenSTARKen Übungen in der Übersicht

ÜBUNG 9: löwenSTARKe Reaktion

Partnerübung: Fangen von Tüchern oder Papprollen (z.B. leere Küchenpapierrolle). Fordere dabei deine **Reaktionsfähigkeit** heraus.

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Stellt euch zu zweit mit dem Gesicht zueinander auf. Einer hält ein Tuch, lässt es fallen, der andere greift danach.	Wie Übung 1, aber ihr steht nur auf 1 Bein.	Wie in Übung 1, aber statt Tuch nehmt ihr einen Rhythmusstab oder eine Papprolle.

ÜBUNG 10: löwenSTARKes Gleichgewicht

Verwende weiche Gegenstände wie z.B. Polster, Kissen, Kleidungsstücke, Bierdeckel, Tücher, Gummiringe, Teddy... und trainiere dabei **Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	Variante 2 (Silber)	Variante 3 (Gold)
Leg dich mit dem Rücken auf die Matte, strecke die Beinenach oben und balanciere verschiedene Gegenstände auf den Fußsohlen, 5 Sek. halten.	Ein Gegenstand liegt auf den Fußsohlen, ziehe die Knie zur Brust und streck sie wieder aus, ohne dass der Gegenstand herunter fällt, 5x wiederholen.	Balanciere den Gegenstand auf nur einer Fußsohle, dann auf die andere Fußsohle wechseln.

ÜBUNG 11: löwenSTARKer Sprung

Differenzierungsübung mit Reifen oder Seilen. Trainiere dabei **Sprungkraft und Differenzierungsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Reifen liegen nacheinander auf der Matte, springe beidbeinig von einem zum nächsten.	Der Reifenabstand wird individuell vergrößert, springe beidbeinig von einem zum nächsten.	Springe beidbeinig vom Reifen über die Kiste in den nächsten Reifen.

ÜBUNG 12: löwenSTARKer Schwung

Verwende weiche Gegenstände wie z.B. Polster, Kissen, Kleidungsstücke, Bierdeckel, Tücher, Gummiringe, Teddy... und trainiere dabei **Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit.**

Variante 1 (bronze)	**Variante 2** (Silber)	**Variante 3** (Gold)
Stell dich auf die Langbank, greife das Tau und schwinge dich zur zweiten Langbank und wieder zurück.	Schwinge auf die gegenüber liegende Matte und lass dich auf den Po fallen. 5 x wiederholen.	Klemme einen Gegenstand zwischen die Beine, greife das Tau, befördere den Gegenstand zur gegenüber liegenden Seite und lasse ihn dahinter fallen. Pendle wieder zurück und wiederhole die Übung mit 5 Gegenständen

Was gehört zum „Starterset Löwenstark“?

- Info-Flyer
- 1 Handreichung / Begleitheft
- 1 Aufgaben-Plakat DIN A1
- 12 Laufkarten
- 12 Urkunde mit Medaille-Aufklebern in Bronze, Silber oder Gold
- 12 Aufkleber
- 12 Buttons
- 2 Startplakate DIN A3
- CD löwenstarker Song (nicht im Setpreis enthalten)

Auf der Laufkarte sind die einzelnen Bewegungsaufgaben beschrieben.
Jeder, der die Aufgabe geschafft hat, bekommt ein Kreuzchen.
Eine Urkunde mit dem Medaillenaufkleber in Bronze, Silber oder Gold erhält man je nach Anzahl an Punkten.

Wo kann „Löwenstark“ bestellt werden?

Informationen und Material können beim Bayerischen Turnverband angefordert werden.
Die Bestellung erfolgt bequem über den Bestellschein, der auch hier zu finden ist:
loewenstark.btv-turnen.de

Bei Fragen zu Löwenstark informiert die
Bayerische Turnerjugend im Bayerischen Turnverband
Telefon 089 15702-286, info@btj.de

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen

Bestellschein

An Bayerischer Turnverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Fax 089 15702 – 317 • E-Mail info@btj.de

Hiermit bestelle ich verbindlich das löwenSTARKe Paket für die Abnahme am _____

Pos.	Anzahl	Produkt	Einzelpreis	Gesamtpreis
1	☐	**Starterset löwenSTARK** bestehend aus 1 Handreichung, 1 Aufgabenplakat DIN A1, 2 Startplakaten DIN A3, 12 Laufkarten, 12 Aufklebern, 12 Buttons, 12 Urkunden mit Medaillenaufklebern in Bronze, Silber, Gold	10,00 €	
2	☐	**Ergänzungsset löwenSTARK** 1 Laufkarte, 1 Aufkleber, 1 Button, 1 Urkunde mit ☐ Medaillenaufkleber in Bronze oder ☐ Medaillenaufkleber in Silber oder ☐ Medaillenaufkleber in Gold	1,00 €	
Einzelprodukte				
3	☐	Handreichung / Begleitheft	1,00 €	
4	☐	Aufgabenplakat DIN A1	1,00 €	
5	☐	Startplakat DIN A3 (zur Ankündigung von Abnahmeterminen)	1,00 €	
6	☐	CD Löwenstarker Song	4,00 €	
7		Info-Flyer		kostenfrei
8		Versandkostenpauschale		4,50 €
Rechnungsbetrag				**€**

Rechnungs- und Lieferanschrift

Institution _____

Ansprechpartner _____

Straße Hausnummer _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

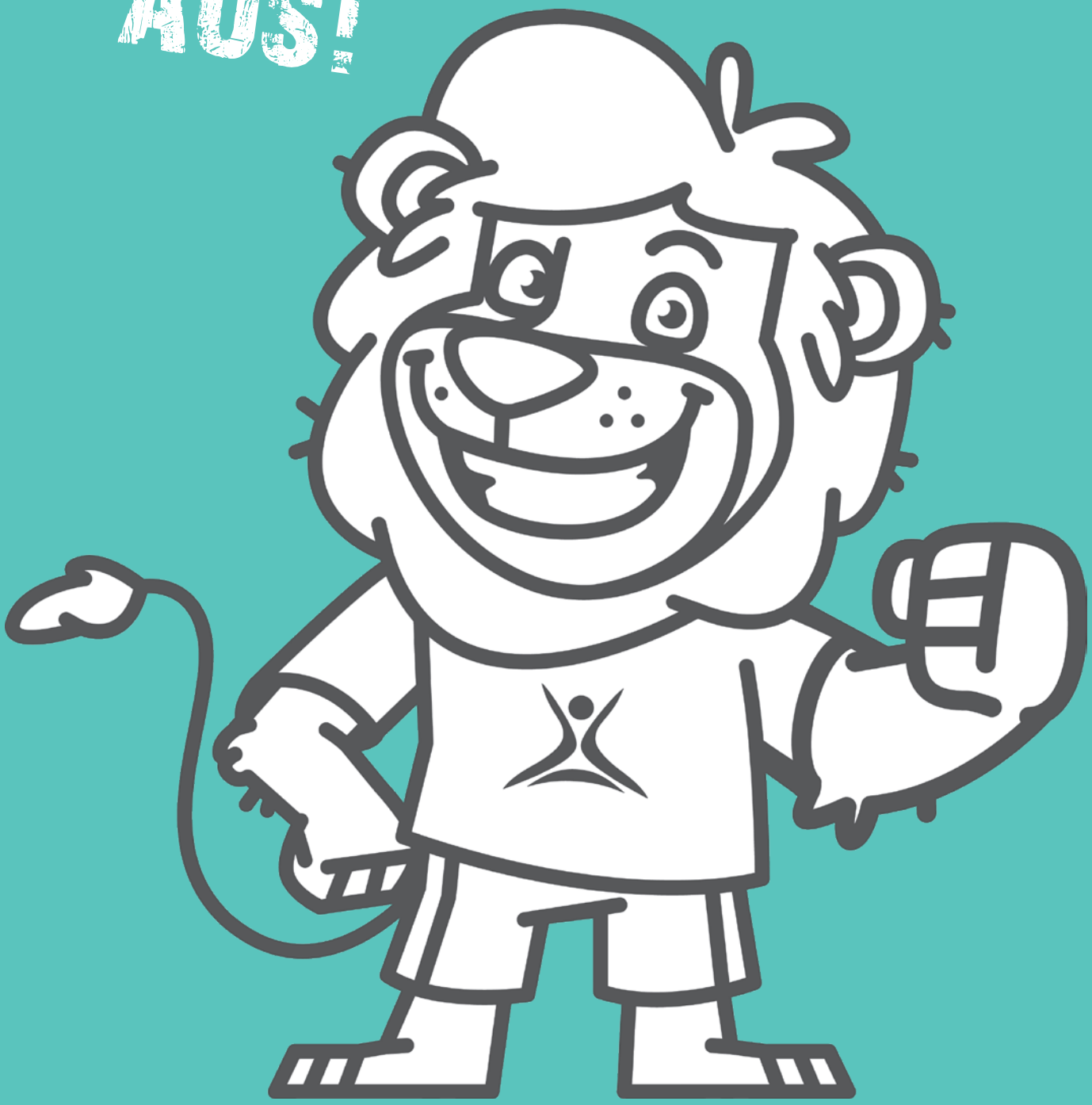
E-Mail _____

_____ _____

Ort, Datum rechtsverbindliche Unterschrift

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV Kinderturnen

MAL MICH AUS!



Alle Informationen zu löwenSTARK: **loewenstark.btv-turnen.de**

BTV BAYERISCHER TURNVERBAND

BTJ BAYERISCHE TURNERJUGEND IM BTV

Kinderturnen