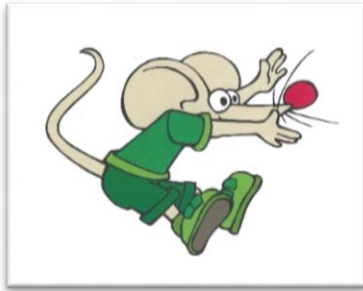


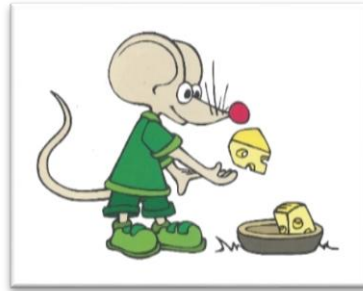
# Flizzy-Übungen für Kinder von 3-4 Jahren

Übungen zur Vorbereitung des Sächsischen Kindersportabzeichens „Flizzy“ vom LSB Sachsen



## 1. Standweitsprung

Mit beiden Beinen gleichzeitig, soweit wie möglich springen. Mit beiden Füßen gleichzeitig landen.



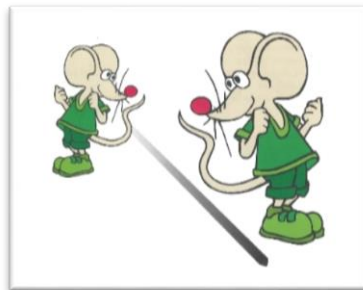
## 2. Zielwerfen

Aus 2m Entfernung mit einem kleinen Ball, im Schwungwurf von unten, in eine Kiste werfen.



## 3. Rumpfbeuge

Von einem Hocker soweit wie möglich nach unten beugen. Beine bleiben durchgestreckt.



## 4. Seitliches Hin u. Herspringen

Auf der Stelle über eine Linie/Seil seitlich hin u. herspringen.



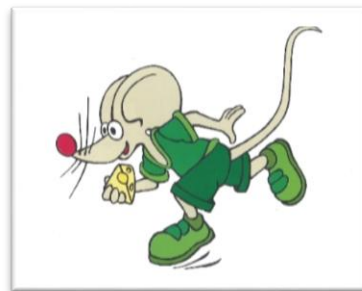
## 5. Balancieren

Auf einer umgedrehten Langbank, Mauer, Balken in Schritten vorwärts balancieren. Arme zur Seite.



## 6. Seitwärtsrolle

Mit dem Rücken auf eine Matte, Matratze legen. Arme über den Kopf strecken und Beine lang. Um die eigene Achse rollen (links u. rechts üben). Arme und Beine bleiben beim



## 7. Pendellauf

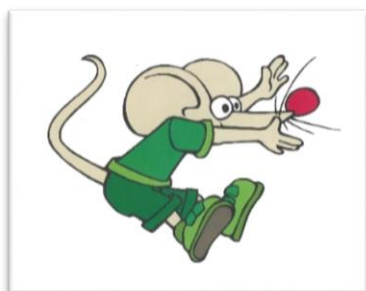
Von der Startlinie aus, so schnell wie möglich, die in 4 m Entfernung liegenden Holzklötzchen (2 Stück) nacheinander an der Ziellinie (= Startlinie) ablegen.

Weitere Trainings- und Sportübungen mit dem SC-Bär findet Ihr unter:

<https://kindersport.sportclub-hoyerswerda.de/>

# Flizzy-Übungen für Kinder von 5-6/7 Jahren

Übungen zur Vorbereitung des Sächsischen Kindersportabzeichens „Flizzy“ vom LSB Sachsen



## 1. Standweitsprung

Mit beiden Beinen gleichzeitig, soweit wie möglich springen. Mit beiden Füßen gleichzeitig landen.



## 2. Zielwerfen

Aus 2m Entfernung mit einem kleinen Ball, im Schwungwurf von unten, in eine Kiste werfen.



## 3. Rumpfbeuge

Von einem Hocker soweit wie möglich nach unten beugen. Beine bleiben durchgestreckt.



## 7. Pendellauf

Von der Startlinie aus, so schnell wie möglich, die in 4 m Entfernung liegenden Holzklötzchen (2 Stück) nacheinander an der Ziellinie (= Startlinie) ablegen.



## 5. Balancieren

Auf einer umgedrehten Langbank, Mauer, Balken in Schritten vorwärts balancieren. Arme zur Seite.



## 6. Purzelbaum

Einen Purzelbaum in die Hocke (Endstellung) machen. Auf einer Matte, Matratze in die Hocke gehen. Rücken leicht rund, Kinn auf die Brust legen. Mit den Beinen vom Boden abdrücken und Hände gleichzeitig neben den Kopf absetzen. Beim Rollen bleiben der Rücken rund und die Beine angewinkelt.



## 4. Hampelmann

Aus der Grundstellung heraus (Beine zusammen, Arme an die Seite) Hampelmannsprünge ausführen. Auf Kommando die Beine grätschen, gleichzeitig Arme über den Kopf nehmen. Beim Schließen der Beine, Arme wieder nach unten nehmen.

Weitere Trainings- und Sportübungen mit dem SC-Bär findet Ihr unter:

<https://kindersport.sportclub-hoyerswerda.de/>