

# CHECKLISTE ZUR DURCHFÜHRUNG VON „FLIZZY“

## Elterninformation vorab:

- Ausgabe von Infomaterial**
- Info-Aushang mit Flizzy Plakat**
- Elternabend** (eventuell mit kleinem Praxisteil, z.B. Rumpfbeuge)
- Einverständniserklärung der Eltern unterschreiben lassen** (eventuell auch Fotoerlaubnis)
- eventuell 1,- einsammeln**



## Vorbereitung:

- Flizzy-Material beim Sportbund Bautzen bestellen** (Flyer, Infomaterial, Material-Kiste, Einverständniserklärung, Urkunden, Pins, Datenerfassungsbögen (Einzel- und Gruppenerfassungsbögen), Bewertungskriterien, Stationsschilder, Präsentationsmöglichkeiten für den KSB Bautzen einräumen, eventuell Flizzy- Maskotchen bestellen)
- Welche notwendigen Materialien habe ich zur Verfügung?** (z.B. Turnbank, Matten)
- Überlegungen zur Durchführungsorganisation treffen** (Wo findet der Flizzy-Test statt? Bedingungen berücksichtigen: drinnen/draußen, Sonne/Schatten, Einweisung der Stationshelfer, Organisationsform des Testdurchlaufs überlegen (kommen die Kinder in der Gruppe oder einzeln), gegebenenfalls gemeinsame Erwärmung überlegen, z.B. mit Bewegungslied)
- genügend Helfer einplanen** (auch für Urkunden schreiben und Einverständniserklärung der Eltern einholen)
- Kindermusik zur Unterhaltung einplanen**
- Wenn möglich, Flizzy-Urkunden vorschreiben** (Zeitersparnis am Testtag)
- Organisation der Urkunden- und Pinverleihung überlegen** (eventuell: Ergebnisse auf die Urkunden schreiben bzw. erreichte Punktzahl der Gesamtpunkte eintragen)
- Kinder auf das Ereignis hinweisen und eventuell Testanforderungen vorab üben**

## Durchführungstag:

- ausreichend Vorbereitungszeit einplanen** (ca. 1 Stunde für Stationsaufbau)
- den Flizzy-Test-Bereich kennzeichnen** (z.B. durch Plakate oder Kegel)
- Stationsschilder, Klemmbretter mit Stift und Datenerfassungsbögen** an jede Station bereit legen
- Tisch für Material bereitstellen** (Urkunden, Pins,...)
- Wie soll die Urkundenverleihung stattfinden?** (je nach Organisationsform des Flizzy-Tests)

## INFORMATIONEN

# ZUM SÄCHSISCHEN KINDERSPORTABZEICHEN „FLIZZY“

### **Was ist das sächsische Kindersportabzeichen „Flizzy“**

Das sächsische Kindersportabzeichen ist ein Kinder-Fitnesstest, der nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurde. Er stellt eine praxisorientierte Maßnahme dar, um Kinder spielerisch und kindgemäß an sportliche Aktivitäten heranzuführen und das Interesse an der Sportwelt zu wecken. Für die Kinder sollen dabei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen und positive Bewegungserlebnisse vermittelt werden. Der Test wird sachsenweit für alle Kinder zwischen 3 und 6/7 Jahren angeboten.



### **Welche Aufgaben müssen die Kinder bewältigen**

Bei diesem Fitnesstest werden insgesamt sieben kindgemäße sportliche Übungen absolviert, die die sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder testen.

**Stationen/ Übungen:** 1. Standweitsprung 2. Zielwerfen 3. Rumpfbeugen 4. Pendellauf 5. Balancieren 6. Springen/Hampelmann 7. Rollen/Purzelbaum (6. Und 7. mit vereinfachten Formen für die Kleineren)



### **Welches Material wird zur Durchführung benötigt**

Für den sportpraktischen Teil werden verschiedene Sportgeräte, wie z.B. eine Turnbank (mindestens 2,00 m lang), ein Turnhocker und Weichboden- oder Gymnastikmatten benötigt. Diese sollte der Veranstalter bereithalten oder organisieren. Für die Abnahme sind z.B. Stationskarten, Prüfkarten und die Einverständniserklärung des/r Erziehungsberechtigten notwendig.

Der Kreissportbund Landkreis Bautzen e.V. stellt eine Material-Kiste zur Verfügung. Der Landessportbund Sachsen e.V. verleiht das Flizzy-Kostüm für Euro 15,-/ Veranstaltungstag. Veranstalter mit Interesse an der Maskotten-Ausleihe können sich diesbezüglich an den Kreissportbund Landkreis Bautzen e.V. wenden.



### **Was können die Kinder mit nach Hause nehmen**

Die kleinen Sportler sind nach Bewältigung der sportlichen Übungen stolze Besitzer einer persönlichen Urkunde und eines Flizzy-Pins.

### **Welche Kosten fallen an**

Die Kosten des Flizzy-Tests können Euro 1,- pro abgelegten Abzeichen betragen. Die Einnahmen verbleiben beim beauftragten Veranstalter (z.B. Verein) oder dem zuständigen Kreis- oder Stadtsportbund.



### **Wer darf die Prüfung durchführen/ Prüferschulung**

Das sächsische Kindersportabzeichen kann nur von Personen (Prüfern), die durch den Landessportbund Sachsen e.V. bzw. seinen Kreis- und Stadtsportbünden in einer gesonderten sportpraktischen Ausbildung geschult und zertifiziert wurden, abgenommen werden. Die Ausbildung zum Prüfer umfasst 4 UE a 45 min Theorie und Praxis. Des Weiteren können zum Test Stationsbetreuer/Helfer eingesetzt werden. Die Prüferschulung findet regelmäßig über den Kreissportbund Landkreis Bautzen e.V. statt. Die Schulungstermine werden in der Presse und auf der Homepage bekannt gegeben oder können in der Geschäftsstelle erfragt werden.



### **Wo und wie kann die Flizzy-Prüfung stattfinden**

Die Abnahme des sächsischen Kindersportabzeichens kann im Rahmen von Kitafesten oder Veranstaltungen in Sportvereinen stattfinden. Der zeitliche Aufwand für die Prüfung beträgt (je nach Teilnehmeranzahl) etwa zwei bis drei Stunden (zusätzlich Vor- und Nachbereitungszeit). Die Prüfung kann aber auch im Rahmen von mehreren Übungsstunden abgelegt werden.



### **Wer kann an der Flizzy-Prüfung teilnehmen**

Alle Kinder im Alter von 3-6/7 Jahren dürfen 1x/jährlich die Prüfung absolvieren.



### **Wer ist mein Ansprechpartner bei Interesse an einer Prüfer-Schulung oder einer Flizzy-Abnahme**

Anja Wagner  
-Kordinatorin KOMM! in den Sportverein-  
Kreissportbund Landkreis Bautzen e.V.  
Postplatz 3 02625 Bautzen  
Email: [a.wagner@sportbund-bautzen.de](mailto:a.wagner@sportbund-bautzen.de) oder Telefon: 03591/27063-15

