SPORTSAFARI

SPORTJUGEND
im Kreissportbund Herford e.V.

Stand: 03-2022

SPORTSAFARI

Hallo und herzlich willkommen!

Schön, dass du heute bei der Sportsafari der Sportjugend Herford dabei bist.

Gemeinsam mit unseren kleinen Forschern kannst du die spannende Welt der Tiere erleben, ausprobieren, wie sie sich bewegen und eine ganze Menge über sie lernen. Dazu musst du nicht in den Dschungel oder in die afrikanische Steppe reisen, sondern kannst alle Stationen der Safari zuhause, mit Freunden, bei Oma und Opa oder in der Schule durchlaufen.
Du benötigst nur bequeme Kleidung und ggf. ein paar Gegenstände, die du sicherlich zuhause findest.

Also nichts wie los zur Sportsafari!

Du findest zu jedem Tier eine Bewegungsstation und einen Link zu einem kleinen Youtube-Video mit vielen Informationen.
Die Reihenfolge der Stationen ist frei wählbar.

Und nun viel Spaß bei der Sportsafari!

Du hast alle Stationen der Sportsafari erfolgreich absolviert? Herzlichen Glückwunsch!
Neben den Stationskarten findest du eine Urkunde zum Ausdrucken. Einfach deinen Namen eintragen und vielleicht übernimmt deine Mama oder dein Papa eine kleine Siegerehrung.

Gepard

Sprint oder Pendellauf

Der Gepard gilt als das schnellste Landtier der Erde. Durch seinen athletischen Körperbau kann er Strecken mit einer Geschwindigkeit von bis zu 120 Kilometern pro Stunde zurücklegen. Geparde leben vor allem in Afrika und zählen zu den bedrohten Tierarten.

Eine Videoreportage zum Gepard findest du hier bei YouTube oder scanne diesen QR-Code:

Material

- Klebeband (schwachklebend) , 2 Tücher, 2 Stöcke, Pylonen, etc.
- Stoppuhr

Aufbau

- Markiere dir eine Start- und eine Ziellienie z. B. mit dem Klebeband

Beschreibung

- Los geht's an der Startlinie.
- Laufe so schnell, wie du kannst, bis zur Ziellinie.

Variationen

- Nutze die Ziellinie als Wendepunkt und laufe so schnell, wie es geht, zurück zum Start.
- Kannst du die Strecke auch rückwärts oder seitwärts laufen?
- Vielleicht möchte jemand auch ein Wettrennen gegen dich laufen?

Riesen-känguru

Standweitsprung

Es gibt viele Tiere, die weit springen können.
Das graue Riesenkänguru lebt in Australien und kann bis 13,5 m weit springen.

Eine Videoreportage zum Känguru findest du hier bei YouTube oder scanne diesen QR-Code:

Material

- schwachklebendes Klebeband (optional)
- Maßband oder Zollstock
- Radiergummi, Legostein, etc.

Aufbau

- Markiere eine Absprunglinie mit einem Klebeband.
  Nimm KEIN Tuch, da dieses beim Absprung verrutschen kann und du dann ausrutschen kannst.
- Steck das Radiergummi/den Legostein in deine Hosentasche.

Beschreibung

- Der Absprung erfolgt von der Absprunglinie.
- Springe aus dem Stand soweit wie möglich beidbeinig nach vorn ab und lande wieder auf beiden Füßen.
- Tipp: Bei der Landung auf beiden Füßen nicht nach hinten greifen.
- Wenn du sicher gelandet bist, lege das Radiergummi (den Legostein) an deine Ferse.
- Miss deine Entfernung, in dem du das Maßband an der Absprunglinie anlegst und bis zum Legostein misst.

Variationen

- Markiere dir mit dem Klebeband einen Zielbereich und springe genau dort hinein.
- Wie weit kannst du rückwärts springen?
- Wie viele Kängurusprünge benötigst du, um einmal durch den Flur oder dein Kinderzimmer zu springen?

Ameise

Eierlauf

Bist du genauso geschickt wie eine Ameise?

Egal wo – überall im Sommer begegnen wir Ameisen. Es gibt bis zu 20.000 Ameisenarten, in Europa jedoch nur etwa 200. Ameisen sind ganz schön stark. Eine Ameise kann das 17-fache ihres Körpergewichts tragen! Das wäre so, als wenn ein Mann ein Auto trägt.

Ein Video zur Ameisenstraße findest du hier bei YouTube oder scanne den QR-Code:

Material

- Löffel, Tennisschläger, Frühstücksbrett, Buch, etc.
- mind. 4 Bälle (Tennisball, Tischtennisball, etc.) oder 4 Eier (hart-gekocht), Socken, etc.
- zwei Schüsseln
- Seile, Tücher oder schwachklebendes Klebeband (optional)
- mind. 5 Pylonen (Toilettenpapierrollen, Dosen, Plastikbecher, etc.)
- evtl. Stoppuhr

Aufbau

- Markiere dir eine Startlinie z. B. mit dem Seil oder einem Tuch.
- Markiere dir eine Ziellinie z. B. mit dem Seil oder einem Tuch.
- Stelle an jede Linie eine Schüssel.
- Lege in die Schüssel an der Startlinie die „Eier“ Bälle („Eier“/Socken etc.) rein.

Beschreibung

- Los geht’s an der Startlinie.
- Nimm deinen Löffel/Tennisschläger/Frühstücksbrett und lege einen Ball drauf.
- Nun transportiere diesen Ball sicher zur Ziellinie und lege ihn in die andere Schüssel.
- Laufe schnell zurück und hole den nächsten Ball.
- Wie lange brauchst du, um alle Bälle sicher in die andere Schüssel zu bringen?

Variationen

- Mache es dir schwieriger: Bau mit den Pylonen einen Slalomparcours auf. Laufe nun im Slalom um die Pylonen und versuche die „Eier“ sicher auf die andere Seite zu bringen.
- Wie kannst du die Gegenstände noch transportieren?
- Kannst du die Socken auch auf dem Kopf sicher transportieren?
- Im Sommer kannst du das draußen mit Wasserbomben ausprobieren.

Mistkäfer

Dribbelparcours

Kannst du einen Ball genauso gut dribbeln wie ein Mistkäfer?

Der Mistkäfer wohnt in Europa und man findet ihn häufig in Wäldern und auf Wiesen. Der Mistkäfer rollt Kugeln aus Tiermist in seine Höhle, die bis zu 10x so schwer sind, wie er selbst.

Ein Video zum Mistkäfer findest du hier bei YouTube oder scanne diesen QR-Code:

Material

- mind. 5 Pylonen (Toilettenpapierrollen, Schuhkartons, Plastikflaschen, Dosen, Töpfe, Kuscheltiere, etc.)
- Bälle (Wasserball, Softball, Tennisball, Tischtennisball, etc.)
- schwachklebendes Klebeband (optional)

Aufbau

- Markiere eine Startlinie mit einem Seil, Klebeband oder einem Tuch.
- Stelle die Pylonen mit etwas Abstand hintereinander auf.

Beschreibung

- Dribbel mit dem Ball von der Startlinie um die Pylonen herum und zurück zur Linie.
- Du kannst den Ball entweder wie ein Fußballer mit dem Fuß dribbeln, oder wie ein Basketballer mit den Händen.

Variationen

- Schaffst du es auch den Ball mit deiner schwachen Hand beziehungsweise deinem schwachen Fuß zu dribbeln?
- Schwieriger wird es zum Beispiel, wenn du den Ball nur mit der Innen- oder Außenseite deines Fußes dribbelst.

Greifen mit den Füßen

Hast Du schon mal beobachtet, wie geschickt der Affe mit seinen Füssen Gegenstände greifen kann?

Es gibt circa 350 Affenarten auf der Welt. Der Schimpanse ist einer der nächsten Verwandten des Menschen. Der Schimpanse lebt in Afrika und kann bis zu 1,70 m groß werden. Er isst am liebsten Pflanzen, Nüsse, Früchte und kleine Insekten. Schimpansen sind sehr sportlich und sind sehr gute Kletterer.

Eine Videoreportage über Schimpansen findest du hier bei YouTube oder scanne diesen QR-Code:

Material

- viele kleine Gegenstände, zum Beispiel: Taschentuch, Stift, Wäscheklammer, Murmel, etc.
- Schuhkarton (Rührschüssel, Spielzeugkiste, etc.)

Aufbau

- Lege die Gegenstände vor dich auf den Fußboden und stelle den Schuhkarton daneben.
- Setze dich auf den Fußboden.
- Ziehe deine Schuhe und Strümpfe aus.

Beschreibung

- Versuche mit den Zehen die Gegenstände vom Boden aufzunehmen und in den Schuhkarton hineinzulegen.

Variationen

- Schaffst du es den Gegenstrand an den anderen Fuß weiterzugeben?
- Kannst Du mit einem Stift zwischen den Zehen etwas auf ein Blatt zu malen?

Kugelgürteltier

Rollen vorwärts

Kannst du genauso gut Rollen wie ein Kugelgürteltier?

Die Heimat der Kugelgürteltiere ist das mittlere Südamerika, sie leben in Brasilien, Bolivien oder Argentinien. Ihre Nahrung besteht hauptsächlich aus Insekten, wie zum Beispiel Ameisen und Termiten. Sie haben eine sehr effektive Verteidigungsmethode: Bei Bedrohung kann sich das Gürteltier zu einer Kugel zusammenrollen – genauso wie ein Igel.

Ein Video, in dem ein Kugelgürteltier sich rollt, findest du hier bei YouTube oder scanne den QR-Code:

Material

- weicher Untergrund (Isomatte, Matratze, Decke, etc.)

Aufbau

- Lege deine Isomatte/Matratze/Decke etc. mit ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen auf den Boden oder suche dir eine Stelle mit weichem Untergrund im Garten oder Park (z. B. Wiese oder Sand).

Beschreibung

- Versuche eine Vorwärtsrolle zu machen.
- Achte dabei darauf das Kinn auf die Brust zu legen und den Kopf so wenig wie möglich aufzusetzen.

Variationen

- Wenn du eine Vorwärtsrolle schon gut kannst, kannst du auch mehrere hintereinander ausprobieren.
- Schaffst du es nach der Rolle aufzustehen ohne die Hände zu benutzen?
- Schaffst du auch eine Rückwärtsrolle?
- Kannst du dich auch seitlich rollen und dabei die Arme und Beine ganz gerade machen?

Bonus-Aufgabe

Viele Tiere können besondere Dinge

Der Elefant z. B. ist ein Tier der Superlative: Bis zu vier Meter kann er hoch werden, und mit bis zu 7,5 Tonnen Gewicht ist er das schwerste noch lebende Landsäugetier. 40.000 Muskeln sorgen dafür, dass er mit seinem Rüssel nicht nur riechen, sondern auch tasten und greifen kann.

Eine Videoreportage zu Elefanten findest zu hier bei YouTube oder scanne diesen QR-Code:

Material
- nach Wahl

Aufbau
- nach Wahl

Beschreibung
- Du kannst bestimmt auch eine Sache besonders gut.
- Zeige uns in einem Foto oder Video welches besondere Talent du hast.
- Schicke das Bild/Video (natürlich nur mit Erlaubnis deiner Eltern) an sportjugend@ksb-herford.de.

Variationen
- Handstand, auf Händen laufen
- Radschlagen
- HulaHoop
- Jonglieren
- Kunststück auf Inlineskates
- Einrad fahren
- Seilspringen
- Zaubertrick
- Grimassen schneiden
- Kunststücke mit einem Ball
- ...