



# MIKE Sportabzeichen



**ANSPRECHPARTNER:**  
Katja Osenberg  
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig  
Tel.: 02904/976325-3 · Fax: 02904/976325-9  
k.osenberg@hochsauerlandsport.de

**IMPRESSUM:**  
KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle  
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig  
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9  
www.hochsauerlandsport.de  
info@hochsauerlandsport.de

Stand: April 2020



www.hochsauerlandsport.de



## MIKE Sportabzeichen

### für Kinder von 2 – 6 Jahren

Der KreisSportBund HSK, die Volksbanken im Hochsauerlandkreis und der Hochsauerlandkreis möchten mit dem MIKE-Sportabzeichen dem allgemeinen Bewegungsmangel und den daraus resultierenden motorischen und psychosozialen Defiziten von Kindern vorbeugen.

Zum Erlangen des Sportabzeichens sind weder vorgeschriebene Übungen noch eine Prüfung zu absolvieren. Es gibt 5 unterschiedliche MIKE-Sportabzeichen. Zwischen folgenden können Sie auswählen:

#### • MIKE-Sportabzeichen allgemein



#### • MIKE-Sportabzeichen mit Ball



#### • MIKE- Sportabzeichen auf Rollen



#### • MIKE-Sportabzeichen im Wasser



#### • MIKE-Sportabzeichen im Schnee

Jedes MIKE-Sportabzeichen beinhaltet unterschiedliche Kategorien. Die Übungen sind zu den Kategorien frei wählbar und können in die normale Bewegungs- bzw. Sportstunde eingebaut werden. Es müssen Übungen aus mindestens fünf Kategorien durchgeführt werden.

Die Einrichtung bzw. der Verein selbst entscheiden über Organisation, Durchführung und Übungshäufigkeit vor Ort.

Als Anerkennung erhalten alle Kinder eine Urkunde. Die teilnehmenden Einrichtungen und Sportvereine können Sportgeräte-Gutscheine in Höhe von 150,00 Euro gewinnen, die von den Volksbanken im Hochsauerlandkreis gestiftet werden.



### Folgende Dokumente stehen auf unserer Homepage zum Download bereit:

- Anmeldeformular
- Laufkarte
- Ausführliche Übungsvorschläge in jeder Kategorie für die unterschiedlichen MIKE-Sportabzeichen.

### Wichtige Hinweise

#### Anmeldung:

- Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular vom KSB HSK.
- Auf dem Formular wird festgelegt welches MIKE-Sportabzeichen Sie durchführen möchten.
- Senden Sie das Formular per Email, Fax oder Post zum KSB HSK.

### Urkunden

- Die Urkunden können bei einer ortsansässigen Volksbank Filiale bestellt und abgeholt werden.
- Erste Teilnahme am Sportabzeichen: Urkunde Bronze
- Zweite Teilnahme am Sportabzeichen: Urkunde Silber
- Dritte Teilnahme am Sportabzeichen: Urkunde Gold

### Terminabsprache

- Sprechen Sie einen Termin für die Urkundenübergabe mit der Volksbank ab.

### MIKE Kostüm

- Nach vorheriger Absprache mit dem KreisSportBund HSK kann das MIKE Kostüm bestellt werden und in einer Filiale der Volksbank abgeholt werden.

### Pressemitteilung

- Bitte jeweils mit dem KreisSportBund HSK abstimmen.

### Auswahl der Übungen

- Sie entscheiden über die Übungsauswahl, Übungshäufigkeit und Materialauswahl.
- Die durchgeführten Übungen können auf der Laufkarte für jedes Kind dokumentiert werden.

