

# Mini - Jolinchen Sportabzeichen Bronze (Alter 3 Jahre)

## Werfen -- Schockwurf (beide Hände)

Materialien: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle

Beispiele: a) Schockwurf auf eine Gymnastikmatte  
b) Schockwurf zu einem dicht stehenden Übungsleiter  
c) Schockwurf auf Kegel die auf einer Bank stehen (Abstand ca. 1 Meter)

## Balancieren -- breite Balancierfläche

Materialien: Bänke, Teppichband (20 cm breit), kleiner Kasten

Beispiele: a) Balancieren über eine oder mehrere Bänke (breite Seite)  
b) Balancieren über ein Teppichband

Anmerkung: Balancieren kann mit als auch ohne Handfassung erfolgen, sollte jedoch kurzfristig selbstständig möglich sein.

## Rollen -- gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)

Beispiele: a) eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene)  
b) auf einer geraden Ebene rollen

Anmerkung: Rollen um die Körperlängsachse = Arme über den Kopf und Beine gestreckt

## Laufen -- Bewegen

Beispiele: a) Slalomlaufen um Hütchen (evtl. mit Begleitperson)  
b) Seillauf (aus Seilen / Tauen wird eine Straße ausgelegt)  
c) Linienlaufen  
d) Transportlauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren und z.B. in einem kleinen Kasten / Eimer ablegen) Streckenlänge 7-10 Meter

Anmerkung: Linien und auch die Seillaufstraße lassen sich gut mit Kreppband auf den Boden aufkleben.

## Niedersprung -- beidbeinig

Beispiele: a) Niedersprung von einer Bank,  
b) Niedersprung von einem Kasten  
c) Niedersprung von einer Treppenstufe

Anmerkung: Ein Geräteaufbau sollte so gewählt werden, dass die Kinder unterschiedliche Sprunghöhen zur Verfügung haben (z.B. Kastentreppe). (mit / ohne Handfassung)

Jolinchen - Mini -  
Sportabzeichen



# Mini - Jolinchen Sportabzeichen Silber (Alter 4 Jahre)

## Werfen -- Zielwurf (1-2 Meter, Standstellung)

Materialien: kleine Softbälle, Tennisbälle

Beispiele: a) durch einen aufgehängten Gymnastikreifen  
b) in einen Kasten oder Eimer  
c) Dosenwerfen / Schmusetier abwerfen  
d) Kegel von einem Kasten werfen

## Weitwurf (4-5 Meter)

Beispiele: a) über eine Markierung am Boden  
b) über einen flachen Kastendeckel

## Balancieren -- mit Drehung um die Längsachse

Materialien: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Schwebebalken

Beispiele: a) Balancieren über eine oder mehrere umgedrehte Bänke  
b) Balancieren über eine schiefe Ebene (breite Fläche der Bänke)  
c) Balancieren über den Schwebebalken  
d) Balancieren mit übersteigen eines kleinen Hindernisses (z.B. gefaltetes Handtuch, Seil)

Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig oder nur kurzfristig mit Handfassung erfolgen.

## Rollen -- Rolle vorwärts in die Rückenlage

Beispiele: a) eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene)  
b) von einem Kastenoberteil auf einer geraden Ebene rollen

## Laufen -- Laufparcours / Laufspiele

Beispiele: a) Kombination verschiedener Laufspiele (~ 4 - 5 Minuten)  
b) kleine Fangspiele  
c) Laufen zur Musik  
d) Stop and Go Spiele

## Überspringen -- beidbeinig

Beispiele: a) Springen in Gymnastikreifen, von Matte zu Matte (~ 40 cm Abstand)  
b) verschiedene Hüpfspiele, z.B. Sackhüpfen

Jolinchen - Mini -  
Sportabzeichen



# Mini - Jolinchen Sportabzeichen Gold (Alter 5 Jahre)

## Werfen -- Weitwurf (mit Vorstellen eines Fußes)

Materialien: kleine Softbälle, Tennisbälle, Socken mit Ball

Beispiele: a) über einen hohen Kasten, Tor  
b) über ein aufgespanntes Seil

Anmerkung: Alternative Wurfgegenstände z.B. Socken nutzen, Ball mit Schweiß

## Balancieren -- mit Einbeinstand

Materialien: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Schwebebalken

Beispiele: a) Balancieren über eine oder mehrere umgedrehte Bänke  
b) Balancieren über eine schiefe Ebene (umgedrehte Bänke)  
c) Balancieren über den Schwebebalken  
d) Balancieren mit übersteigen eines kleinen Hindernisses (z.B. gefaltetes Handtuch, Seil)

Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig erfolgen

## Rollen -- Rolle vorwärts in den Sitz

Beispiele: a) eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene)  
b) auf einer geraden Ebene rollen

## Laufen -- längeres Laufen

Beispiele: a) Hindernisparcours  
b) Laufen zur Musik

Anmerkung: Dauer (7 - 10 Minuten)

## Überspringen -- einbeinig

Beispiele: a) Springen über eine Mattenlücke (Abstand ~ 50 cm),  
b) Springen aus dem Laufen über verschiedene flache Hindernisse z.B. Seile, Schuhkarton

Anmerkung: Der Bereich Laufen und Überspringen lässt sich gut durch Einbindung in eine Spielform oder eine Geschichte kombinieren.

Jolinchen - Mini -  
Sportabzeichen



# Maxi – Jolinchen Sportabzeichen Silber (Alter 6 Jahre)

# Maxi – Jolinchen Sportabzeichen Gold (Alter 7 Jahre)

## Schwimmen bzw. Wassergewöhnung

Beim Schwimmen liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegen im Wasser und der so genannten Wassergewöhnung.

- Variationen:
- a) sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen (mit/ohne Schwimmhilfen)
  - b) eine bestimmte Strecke zurücklegen, evtl. gemeinsam mit einem Betreuer / Helfer
  - c) Transport von Gegenständen mittels z.B. eines Schwimmbrettes

## Schnelles Laufen

Dem kindlichen Bewegungsdrang folgend soll hier in erster Linie die Koordination in Verbindung mit einem schnellen Lauf erprobt werden.

- Variationen:
- a) eine Strecke von 30-50 Meter alleine zurücklegen
  - b) gegeneinander Laufen
  - c) Laufen über einen kleinen Parcours

## Springen in die Weite

- Variationen:
- a) in die Grube vom Rasen über eine ausgelegte Zauberschnur
  - b) in ein bestimmtes Ziel z.B. Fahrradschlauch / Gymnastikreifen
  - c) in der Halle: von einer Turnmatte über einen Freiraum auf einen Weichboden springen

## Gerader Wurf / Zielwurf

- Variationen:
- a) mit einem Tennisball oder Schlagball
  - b) über ein Hindernis, z.B. Kasten, Volleyballnetz
  - c) Zielwurf

Anmerkung: 6 Jahre: Zielwurf auf große, eventuell bewegte Ziele bis 10 Meter Abstand  
7 Jahre: Weitwurf 10 - 15 Meter

## Langer Lauf

- Variationen:
- a) über einen Geräte – Parcours
  - b) durch die Halle den Linien folgend
  - c) über den Sportplatz laufen
  - d) Laufen zur Musik

Anmerkung: Dauer (12- 15 Minuten)

## Balancieren -- über eine Unterstüßungsfläche mit 10 cm Breite / evtl. mit Drehung um Körperlängsachse

Materialien: Teppichband (10 cm breit), Schwebebalken

- Variationen:
- a) Transport von Materialien (z.B. Bällen) von A nach B
  - b) Übersteigen von diversen Hindernissen

## Rollen -- Rolle vorwärts in den Stand

Beispiel: auf einer geraden Ebene rollen

Jolinchen - Mini -  
Sportabzeichen

