

Mini - Jolinchen Sportabzeichen Gold (Alter 5 Jahre) zur Durchführung in den eigenen vier Wänden / im Garten

Werfen -- Weitwurf (mit Vorstellen eines Fußes)

Materialien: Kleine Softbälle, Tennisbälle, Socken mit Ball

Beispiele: a) über einen hohen Gegenstand
b) über ein aufgespanntes Seil

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

Balancieren -- mit Einbeinstand

Materialien: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Kissen, Decken

Beispiele: a) Balancieren über eine oder mehrere Gegenstände (s.o.)
b) Balancieren über eine schiefe Ebene (umgedrehter Gegensand)
c) 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

