

# Maxi - Jolinchen Sportabzeichen Silber ----- Alter 6 Jahre

## 1. 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

## 2. 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

## 3. 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

## 4. 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, evtl. bewegte Ziele bis 10

Meter Abstand

7 Jahre - Weitwurf 10-15 Meter

## **5. 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

## **6. Balancieren -- über eine Unterstützungsfläche mit 10 cm Breite**

Material: Teppichband (10 cm breit), Übungs - Schwebebalken

Variationen: a) Transport von Materialien (Bällen, ...) von A nach B

b) Übersteigen von diversen Hindernissen

Anmerkung: Balancieren erfolgt

## **7. Rollen -- Rolle vorwärts in den Stand**

Bsp.: auf einer geraden Ebene rollen

Nicht das Messen der Leistung untereinander, sondern das

kindgerechte Heranführen

an die sich am Sportabzeichenwettbewerb orientierenden

Bewegungsabläufe steht im Vordergrund. Anmerkung:

Die Absolvierung der Bewegungsaufgaben im Block - Schwimmen

bzw. Wassergewöhnung- ist keine Pflicht, sondern kann

optional genutzt werden.