

Maxi - Jolinchen Sportabzeichen Gold ----- Alter 7 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

evtl. mit Drehung um Körperlängsachse

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.