

Mini - Jolinchen Sportabzeichen Gold ----- Alter 5 Jahre

Werfen -- Weitwurf (mit vorstellen eines Fusses)

Material: kleine Softbälle, Tennisbälle, Socken mit Ball, ...

Bsp.: über einen hohen Kasten, Tor,
über ein aufgespanntes Seil, ...

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

Balancieren -- mit Einbeinstand

Material: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Übungs -
Schwebebalken

Bsp.: Balancieren über eine oder mehrer umgedrehte

BänkeBalancieren über den Übungs-Schwebebalken

Balancieren s.o. mit übersteigen eines kleinen Hindernisses
(z.B. gefaltetes Handtuch, Seil, Bierdeckel, ...)

Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig erfolgen

Rollen -- Rolle vorwärts in den Sitz

Bsp.: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation:

unterschiedliche

Neigungsgrade der Ebene)

auf einer geraden Ebene rollen

Laufen -- längeres Laufen

Bsp.: Hindernisparcours

Laufen zur Musik

Anmerkung: Dauer ~ 7 - 10 Minuten

Überspringen -- einbeinig

Bsp.: Springen über eine Mattenlücke (Abstand ~ 50 cm),

Springen aus dem Laufen über verschiedene flache

Hindernisse

z.B. Bierdeckelreihe, Seile, Schuhkarton, ...

Anmerkung: der Bereich Laufen und Überspringen lässt sich
gut

durch Einbindung in eine Spielform oder eine Geschichte

kombinieren