

Mini - Jolinchen Sportabzeichen Silber ----- Alter 4 Jahre

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

Material: kleine Softbälle, Tennisbälle, ...

Bsp.: durch einen aufgehängten Gymnastikreifen

In einen Kasten oder Eimer

Dosenwerfen / Schmusetier abwerfen

Kegel von einem Kasten werfen,

Weitwurf (4-5 Meter)

Bsp.: über eine Markierung am Boden

über einen flachen Kastendeckel,

Balancieren -- mit Drehung um die Längsachse

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

Bsp.: Balancieren über eine oder mehrer umgedrehte Bänke

Balancieren über eine schiefe Ebene (breite Fläche der Bänke)

Balancieren über den Übungs-Schwebebalken

Balancieren s.o. mit übersteigen eines kleinen Hindernisses

(z.B. gefaltetes Handtuch, Seil, Bierdeckel,...)

Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig oder nur kurzfristig mit

Handfassung erfolgen.

Rollen -- Rolle vorwärts in die Rückenlage

Bsp.: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche

Neigungsgrade der Ebene)

Von einem Kastenoberteil

auf einer geraden Ebene rollen

Laufen -- Laufparcours / Laufspiele

Bsp.: Kombination verschiedener Laufspiele

kleine Fangspiele ~ 4 - 5 Minuten

Laufen zur Musik ~ 4 - 5 Minuten

Stop and go Spiele ~ 4 - 5 Minuten

Überspringen – beidbeinig

Bsp.: Springen in Gymnastikreifen, von Matte zu Matte (~ 40 cm

Abstand)

versch. Hüpfspiele, z.B. Sackhüpfen etc.