AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Sportjugend
im Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

3-7 Jahre: BALANCIEREN

- geeigneten Baumstamm auswählen
- Stöcke und/oder Blätterhaufen auf den Baumstamm legen
- Transport eines Tannenzapfens oder rückwärts gehen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen

Durchführung:

- 3 Jahre: Über einen Baumstamm/Äste Balancieren, evtl. mit kleinen Hindernissen wie Blättern und Stöcken
- 4 Jahre: über einen größeren/höheren Baumstamm balancieren und dabei über Hindernisse aus Blättern und Stöcken steigen
- 5 Jahre: Fuß kurzzeitig lösen? Einbeinstand möglich?
- 6 Jahre: Transport eines Tannenzapfens zwischen zwei Stöcken
- 7 Jahre: Ein Stück der Strecke rückwärts balancieren

Material:

Baumstamm
Stöcke
Blätterhaufen
Tannenzapfen

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Sportjugend
im Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

3-7 Jahre: LANGES LAUFEN

Aufbau:

- Slalomparcours aus Tannenzapfen, Steinen, Stöcken usw.

Durchführung:

- 3-7 Jahre: Slalom laufen
- 4 Jahre: Transportieren verschiedener Waldmaterialien von A nach B
- 5 Jahre: wenn geklatscht wird gibt es eine kleine Aufgabe: hüpfen wie ein Frosch, krabbeln wie ein Käfer,...
- 6 Jahre: kleiner Waldlauf, dabei verschiedene Hindernisse überwinden
- 7 Jahre: Kleiner Waldlauf, dabei verschiedene Hindernisse überwinden und kleine Aufgaben erledigen (siehe 5 Jahre)

Material:

Waldmaterialien

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Sportjugend
im Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

3 -7 Jahre: ROLLEN

auf einer geeigneten Wiese oder weichem Waldboden

Durchführung:

- 3 Jahre: Rollen über die Körperlängsachse „wie ein Baum“ (Arme über den Kopf und Beine gestreckt)
- 4 Jahre: Rolle vorwärts in die Rückenlage
- 5 Jahre: Rolle vorwärts in den Sitz
- 6 Jahre: Rolle vorwärts in den Stand oder Sitz
- 7 Jahre: Rolle rückwärts

kein Material

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Sportjugend
im Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

3 -7 Jahre: SPRINGEN

Über Stöcke Steine oder Wurzeln

Durchführung:

- 3 Jahre: Niedersprung von einem kleinen Baumstamm, Stein…
- 4 Jahre: Niedersprung von einem höheren Baumstamm, Stein…
- 5-6 Jahre: Überspringen eines Parcours, wenn möglich Einbeinig, Weitsprung von einer festgelegten Markierung in einen Zielbereich
- 7 Jahre: Parcours schwieriger gestalten und Markierung des Zielbereichs nach hinten verlegen

Material

- Baumstamm, Stein usw.

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Sportjugend
im Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

3 -7 Jahre: WERFEN

Durchführung:

- 3 Jahre: Wurf von Tannenzapfen(auch mit beiden Händen) hinter eine Linie, die in 1m Entfernung auf dem Boden durch einen Stock markiert ist
- 4 Jahre: Entfernung ca. 1,5 m
- 5 Jahre: Wurf von Tannenzapfen in ein markiertes Feld oder Zielwurf auf einen Baumstamm
- 6 Jahre: Auf markierte „Zielscheiben“ werfen, Zielwurf auf einen Baum oder „Wie weit kannst du werfen?“

Material:
Tannenzapfen, Stöcke