

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.