

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 Bänke
Balancieren 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