

# Maxi - Jolinchen Sportabzeichen Gold ----- Alter 7 Jahre

## 1. Schwimmen bzw. Wassergewöhnung

Beim Schwimmen liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegen im Wasser und der so genannten Wassergewöhnung.

- Variationen: a) sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen (mit/ohne Schwimmhilfen)  
b) eine bestimmte Strecke zurücklegen, evtl. gemeinsam mit einem Betreuer / Helfer  
c) Transport von Gegenständen mittels z.B. eines Schwimmbrettes

## 2. Schnelles Laufen

Dem kindlichen Bewegungsdrang folgend soll hier in erster Linie die Koordination in Verbindung mit einem schnellen Lauf erprobt werden.

- Variationen: a) eine Strecke von 30-50 Meter alleine zurücklegen  
b) gegeneinander Laufen  
c) Laufen über einen kleinen Parcours

## 3. Springen in die Weite

- Variationen: a) in die Grube vom Rasen über eine ausgelegte Zauberschnur  
b) in ein bestimmtes Ziel z.B. Fahrradschlauch / Gymnastikreifen  
c) in der Halle: von einer Turnmatte über einen Freiraum auf einen Weichboden springen



## 4. gerader Wurf / Zielwurf

- Variationen: a) mit einem Tennisball oder Schlagball  
b) über ein Hindernis, z.B. Kasten, Volleyballnetz, ?  
c) Zielwurf  
Anmerkung: 6 Jahre - Zielwurf auf große, evtl. bewegte Ziele bis 10 Meter Abstand  
7 Jahre - Weitwurf 10-15 Meter

## 5. Langer Lauf

- Variationen: a) über ein Geräte - Parcours  
b) durch die Halle den Linien folgend  
c) über den Sportplatz laufen  
d) Laufen zur Musik  
Anmerkung: Dauer ~ 12- 15 Minuten



## 6. Balancieren -- über eine Unterstützungsfläche mit 10 cm Breite

- evtl. mit Drehung um Körperlängsachse  
Material: Teppichband (10 cm breit), Übungs - Schwebelbalken  
Variationen: a) Transport von Materialien (Bällen, ...) von A nach B  
b) Übersteigen von diversen Hindernissen  
Anmerkung: Balancieren erfolgt

## 7. Rollen -- Rolle vorwärts in den Stand

Bsp.: auf einer geraden Ebene rollen  
Nicht das Messen der Leistung untereinander, sondern das kindgerechte Heranführen an die sich am Sportabzeichenwettbewerb orientierenden Bewegungsabläufe steht im Vordergrund. Anmerkung: Die Absolvierung der Bewegungsaufgaben im Block - Schwimmen bzw. Wassergewöhnung- ist keine Pflicht, sondern kann optional genutzt werden.