

Mini - Jolinchen Sportabzeichen Silber (Alter 4 Jahre) zur Durchführung in den eigenen vier Wänden / im Garten

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

Materialien: kleine Bälle, die vom Kind gut mit einer Hand gegriffen werden können, Plastikflaschen

Beispiele: a) in einen Kasten oder Eimer werfen
b) Schmusetier „abwerfen“
c) Kegel/Plastikflaschen von einem Kasten werfen

Weitwurf (4-5 Meter)

Beispiele: a) über eine Markierung am Boden
b) über einen flachen Kastendeckel

Balancieren -- mit Drehung um die Längsachse

Materialien: Trethocker, Kindertisch, Kissen, Teppichband (15 cm breit)

Beispiele: a) Balancieren über eine oder mehrere umgedrehte Gegenstände (s.o.)
b) Balancieren mit übersteigen eines kleinen Hindernisses (z.B. eines Kissens)

Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig oder nur kurzfristig mit Handfassung erfolgen.

Rollen -- Rolle vorwärts in die Rückenlage

Beispiel: Eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene)

Laufen -- Laufparcours / Laufspiele

Beispiele: a) Kombination verschiedener Laufspiele (~ 4 - 5 Minuten)
b) Stop and Go Spiele (z.B. Stop-Tanz)

Überspringen -- beidbeinig

Beispiele: a) Springen in Gymnastikreifen, von Matte zu Matte (~ 40 cm Abstand)
b) verschiedene Hüpfspiele, z.B. Sackhüpfen

Jolinchen - Mini -
Sportabzeichen

