

## Mini - Jolinchen Sportabzeichen Bronze (Alter 3 Jahre) zur Durchführung in den eigenen vier Wänden / im Garten

### Werfen -- Schockwurf (beide Hände)

Materialien: z.B. Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, Wollknäuel

Beispiele: a) Schockwurf (siehe Anmerkung) auf einen Gegenstand (z.B. eine Decke)  
b) Schockwurf zu einer dicht stehenden Person (Mama, Papa, Bruder, Schwester)  
c) Schockwurf auf Kegel die auf etwas stehen (Abstand ca. 1 Meter)

Anmerkung: *Ein Schockwurf ist ein Wurf, bei dem der Ball mit beiden Händen in Hüfthöhe vor dem Körper gehalten einer kräftigen, stoßartigen Vorwärtsbewegung der Arme nach vorn geschleudert wird*

### Balancieren -- breite Balancierfläche

Materialien: Bänke, Teppichband (20 cm breit), kleiner Kasten

Beispiel: Balancieren über einen Gegenstand oder mehrere (breite Seite)

Anmerkung: *Balancieren kann mit als auch ohne Handfassung erfolgen, sollte jedoch kurzfristig selbstständig möglich sein.*

### Rollen -- gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)

Beispiele: a) eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene)  
b) auf einer geraden Ebene rollen

Anmerkung: *Rollen um die Körperlängsachse = Arme über den Kopf und Beine gestreckt*

### Laufen -- Bewegen

Beispiele: a) Slalomlaufen um Hütchen (evtl. mit Begleitperson)  
b) Seillauf (aus Seilen / Tauen wird eine Straße ausgelegt)  
c) Linienlaufen  
d) Transportlauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren und z.B. in einem kleinen Kasten / Eimer ablegen) Streckenlänge 7-10 Meter

Anmerkung: *Linien und auch die Seillaufstraße lassen sich gut mit Kreppband auf den Boden aufkleben.*

### Niedersprung -- beidbeinig

Beispiele: a) Niedersprung von einem Trethocker  
b) Niedersprung von einem kleinen Kasten  
c) Niedersprung von einer Treppenstufe

Anmerkung: *Ein Geräteaufbau sollte so gewählt werden, dass die Kinder unterschiedliche Sprunghöhen zur Verfügung haben (z.B. Kastentreppe). (mit / ohne Handfassung)*

Jolinchen - Mini -  
Sportabzeichen

