

Mini - Jolinchen Sportabzeichen Bronze ----- Alter 3 Jahre

Werfen -- Schockwurf (beide Hände)

Material: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, ...
Bsp.: Schockwurf auf eine Gymnastikmatte
Schockwurf zu einem dicht stehenden Betreuer,
Schockwurf auf Kegel, die auf einer Bank, etc. stehen
Abstand ca. 1 Meter



Balancieren -- breite Balancierfläche

Material: Bänke, Teppichband (20 cm breit), kl. Kasten, ...
Bsp.: Balancieren über eine oder mehrer Bänke (breite Seite)
Balancieren über ein Teppichband
Anmerkung: Balancieren kann mit als auch ohne Handfassung
erfolgen, sollte jedoch kurzfristig selbstständig möglich sein

Rollen -- gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)

Bsp.: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche
Neigungsgrade der Ebene)
auf einer geraden Ebene rollen
Anmerkung: Rollen um die Körperlängsachse = Arme über den Kopf
und Beine gestreckt



Laufen -- Bewegen

Bsp.: Slalomlaufen um Hütchen (evtl. mit Begleitperson)
Seillauf (aus Seilen / Tauen wird eine Strasse ausgelegt)
Linienlaufen
Transportlauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren
und z.B. in einem kl. Kasten/ Eimer ablegen) Streckenlänge 7-10
Meter
Anmerkung: Linien und auch die Seillaufstrasse lassen sich gut mit
Kreppband auf den Boden aufkleben

Niedersprung -- beidbeinig

Bsp.: Niedersprung von einer Bank, Kasten, Treppenstufe, ...
Anmerkung: Ein Geräteaufbau sollte so gewählt werden, dass die
Kinder unterschiedliche Sprunghöhen zur Verfügung
haben (z.B. Kastentreppe).
Mit / ohne Handfassung