

## Mini - Jolinchen Sportabzeichen Silber ----- Alter 4 Jahre

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

Material: kleine Softbälle, Tennisbälle, ...  
Bsp.: durch einen aufgehängten Gymnastikreifen  
In einen Kasten oder Eimer  
 Dosenwerfen / Schmusetier abwerfen  
 Kegel von einem Kasten werfen,  
 Weitwurf (4-5 Meter)  
 Bsp.: über eine Markierung am Boden  
 über einen flachen Kastendeckel,



### Balancieren -- mit Drehung um die Längsachse

Material: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Übungs - Schwebebalken  
Bsp.: Balancieren über eine oder mehrer umgedrehte Bänke  
Balancieren über eine schiefe Ebene (breite Fläche der Bänke)  
Balancieren über den Übungs-Schwebebalken  
Balancieren s.o. mit übersteigen eines kleinen Hindernisses  
(z.B. gefaltetes Handtuch, Seil, Bierdeckel,...)  
Anmerkung: Balancieren sollte selbstständig oder nur kurzfristig mit  
Handfassung erfolgen.

### Rollen -- Rolle vorwärts in die Rückenlage

Bsp.: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche  
Neigungsgrade der Ebene)  
Von einem Kastenoberteil  
auf einer geraden Ebene rollen



### Laufen -- Laufparcours / Laufspiele

Bsp.: Kombination verschiedener Laufspiele  
kleine Fangspiele ~ 4 - 5 Minuten  
Laufen zur Musik ~ 4 - 5 Minuten  
Stop and go Spiele ~ 4 - 5 Minuten

### Überspringen – beidbeinig

Bsp.: Springen in Gymnastikreifen, von Matte zu Matte ( ~ 40 cm  
Abstand)  
versch. Hüpfspiele, z.B. Sackhüpfen etc.