



Jolinchen- Mini- Sportabzeichen

Übungsbeispiele

Kontakt

Weitere Informationen, sowie die Urkunden und Medaillen, erhalten Sie über die Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Hagen e.V.:

Stadtsportbund Hagen e.V.

Hochstraße 74

58095 Hagen

Tel: 02331 20751-00 /-09

Fax: 02331 386784

E-Mail: kira.brandes@ssb-hagen.de

Internet: www.ssb-hagen.de



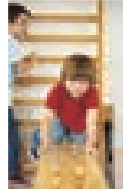
 **STADTSPORT
BUNDHAGEN**



Jolinchen-Mini-Sportabzeichen/Schwierigkeitsgrad 1

Werfen: Schockwurf (zweihändig) oder Zielwurf (Standstellung)
Material: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, Tennisbälle, Schlagbälle
Beispiele: Schockwurf auf eine Gymnastikmatte oder zu einer dicht stehenden Person
Mit dem Schockwurf Kegel abwerfen, die auf einer Bank etc. stehen
Zielwurf durch einen Ring oder an/auf markierte Felder auf Matten oder an der Wand
Zielwurf in einen Kasten

Balancieren: Breite Balancierfläche
Material: Bänke, Teppichband
Beispiele: Balancieren über die breite Seite der Bänke (auch als schiefe Ebene möglich)
Balancieren über ein breites Teppichband
Balancieren mit Übersteigen kleiner Hindernisse und mit einer Drehung um die Längsachse
Balancieren mit und ohne Handfassung



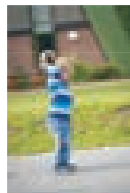
Rollen: gestreckt um die Körperlängsachse oder vorwärts
Material: Matten, Bänke, Kastenoberteile
Beispiele: Rollen um die eigene Körperlängsachse (Arme und Beine lang gestreckt)
Eine schiefe Ebene herunter rollen (Höhe variabel)
Eine Rolle vorwärts – auf der Geraden oder von einer schiefen Ebene

Laufen: Bewegen, Laufparcours, Laufspiele
Material: Hütchen, Kästen, kleine Gegenstände, Fahnenstangen, Musik
Beispiele: Slalomlauf um Hütchen oder Fahnenstangen (7-12m)
Linienlauf (7-12m)
Transportlauf, kleine Gegenstände in Kästen ablegen (7-12m)
Vorwärts und/oder rückwärtslaufen
Laufen zur Musik (Stop an Go), Fangspiele

Springen: Niedersprung/Springen (beidbeinig)
Material: Bänke, Kästen, Matten, Gymnastikreifen
Beispiele: Niedersprung von einer Bank, einem Kasten (unterschiedliche Sprunghöhen)
Springen in Gymnastikreifen, von einem Reifen in den nächsten
Springen von Matte zu Matte (Abstände können variieren)

Jolinchen-Mini-Sportabzeichen/Schwierigkeitsgrad 2

Werfen: Ziel- und Weitwurf aus der Schrittstellung
Material: Tennisbälle, Schlagbälle, kleine Softbälle, Schweißball, Kästen, Matten, Seil
Beispiele: Werfen über einen Kasten
Werfen auf Felder, die auf einer Matte eingezeichnet sind
Werfen über ein gespanntes Seil
Weitwurf auf Markierungen



Balancieren: Balancieren mit Einbeinstand
Material: Bänke, Teppichband
Beispiele: Balancieren über umgedrehte Bänke (schmale Seite)
Balancieren über eine schiefe Ebene (breite Seite der Bank)
Balancieren über kleine Hindernisse
Balancieren mit Drehung
Vorwärts und rückwärts balancieren
Selbstständiges Balancieren ohne Handhaltung

Jolinchen-Mini-Sportabzeichen für Kindertagesstätten

Rollen: Rolle vorwärts
Material: Matten, Kastenoberteile, Bänke
Beispiele: eine schiefe Ebene herunterrollen (Höhe kann variieren)
Rolle vorwärts auf einer geraden Ebene
Rolle vorwärts in den Sitz oder Stand



Laufen: ein kurzer Dauerlauf
Material: Musik, Hindernisse wie Hütchen, Reifen, kleine Kästen, Fahnenstangen
Beispiele: Laufen über einen Hindernisparcours
Laufen zu Musik
Dauer 3-10min

Springen: einbeiniger Absprung
Material: Matten, Seile, kleine/flache Hindernisse
Beispiele: Springen über eine Mattenlücke (von Matte zu Matte)
Springen aus dem Laufen über verschiedene flache Hindernisse

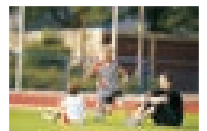
Jolinchen-Mini-Sportabzeichen/Schwierigkeitsgrad 3

Werfen: Ziel/Weitwurf
Material: Schlagbälle, Tennisbälle
Beispiele: Weitwurf über ein Hindernis, Entfernung 10-15m
Zielwurf in eingezeichnete Felder, in Kästen (bis 10-15m)

Balancieren: schmale Balancierfläche
Material: Bänke, Seile, schmales Teppichband
Beispiele: Balancieren über eine schiefe Ebene (schmale Seite der Bank)
Balancieren über kleine Hindernisse auf einer schmalen Balancierfläche
Balancieren mit Drehung um die Körperlängsachse
Vorwärts und rückwärts balancieren
Selbstständiges Balancieren ohne Handhaltung

Rollen: Rolle vorwärts/rückwärts
Material: Matte, Bänke
Beispiele: Rolle vorwärts in den Stand auf einer Geraden
Rolle vorwärts in den Sitz von einer schiefen Ebene
Rolle rückwärts mit oder ohne Hilfestellung
(auf einer Geraden oder von einer schiefen Ebene)

Laufen: verschiedene Läufe, längere Dauer
Material: Musik, Hütchen, Fahnenstangen, Kästen
Beispiele: Lauf über einen Hindernis-/Geräte-Parcours
Linienlauf
Lauf über den Sportplatz/durch die Halle mit Musik (7-15min)



Springen: Springen in die Weite
Material: Matten, Zauberschnur, Weitsprunggrube/Sandkastenanlage
Beispiele: Sprung aus dem Stand oder Lauf in die Sandgrube
Sprung in ein bestimmtes Ziel/auf eine Weichbodenmatte (in der Halle)



...und die Sportvereine aus Hagen