

...für ZUHAUSE & „ToGo“

JOLINCHEN – Minisportabzeichen

Das Jolinchen für die „Stubenhocker-Zeit“ geht in die nächste Runde – und wird erweitert!
Es gibt jetzt zusätzlich die „**Jolinchen-Familien-Challenge**“ und eine **Rallye für Bewegung an der frischen Luft** – gesteuert über die Biparcours-App (QR- Code an der Seite).

Ein paar Wiederholungen je Bewegungsbereich reichen...Alles geschafft? Häkchen dran und auf zum nächsten Bewegungsbereich... Oder macht doch mal eine bewegte Woche zuhause? Jeden Tag den Schwerpunkt auf einen anderen Bewegungsbereich legen??
Wir verzichten bewusst auf Bilder von Aufbauten, um euch einen Gestaltungsfreiraum zu lassen!

Nicht vergessen: **Der Spaß steht immer im Vordergrund!! Und kleine Geschenke gibt es auch ;-)**



Bewegungsbereich	Bewegungsbeispiele für die STUBENHOCKERZEIT	FAMILIECHALLENGE: Gemeinsam gegen den Coronablues	Materialbeispiele*
WERFEN & Fangen	Mit einem Handtuch, oder Klebeband eine Linie ziehen und alles werfen, was man so im Haushalt findet...Bälle, Schwämme, Socken, Kuscheltiere...oder mal mit den Socken, die Kuscheltiere abwerfen wie beim Dosen werfen...Könnt ihr eine Leine spannen und die Kuscheltiere da drüber werfen?? Oder in Mamas Suppentöpfe? Werft Euch etwas zu und versucht den Kuschelbär mal zu fangen... Wer kann, darf auch gerne im Garten werfen...dann aber gaaanz weit...Wer schafft es den Stamm vom Baum am Wegesrand zu treffen?	Wer schafft es mindestens 5mal ein Ziel zu treffen, dass die anderen Familienmitglieder für Euch aufgestellt haben? Jeder aus der Familie muss den Kuschelbär werfen und fangen, ohne dass der Bär den Boden berührt. Wie viele Runden schafft ihr als Familie: _____ Wie weit schafft ihr einen Tannenzapfen zu werfen? Messt die Schritte nach: _____	verschiedene Arten von Wurfgegenständen(z.B. Bälle, Schwämme, Socken, Tücher, Kuscheltier &Co) und Gegenstände, welche als Ziel dienen (Matten, Kästen, geklebte Felder, Zeitungen, Reife, Suppentöpfe, Wäschekörbe etc.)... KLEBEBAND!!! 😊

<p>Rhythmus & BALANCIEREN</p>	<p>Das Klebeband kommt wieder zum Einsatz...Klebt auf dem Boden einen Parcour zum balancieren...legt euch Hindernisse in den Weg, wie Kuscheltiere, Schüsseln oder wieder Mamas Suppentöpfe...Ihr könnt drüber steigen, oder auch mal von Hindernis zu Hindernis balancieren...draußen geht natürlich auch ein Hüpfkästchen oder beim nächsten Waldspaziergang von Baumscheibe zu Baumscheibe...Oder im Garten mit einer Leiter</p>	<p>Baut Euch gegenseitig einen Parcour auf! (Geht auch auf dem Gehweg beim nächsten Spaziergang mit Stöcken, Steinen oder was ihr sonst noch so sammelt.) Wie oft berührt ihr den Boden: _____ Wer schafft es ohne Bodenkontakt? Der Boden ist Lava!!! _____ Sucht Euch einen Baumstamm zum Balancieren.</p>	<p><i>Klebeband, Bänke, Teppichband, Seile, kleine und größere Hindernisse (Bierdeckel, Hütchen, Schuhe, Kuscheltiere, Töpfe und Schüsseln etc.), Leiter, Klebeband, Straßenkreide... Oder andere Gegenstände aus dem Wald und dem Garten...</i></p>
<p>ROLLEN & Fahren</p>	<p>Baut euch mit einer Matratze und dem Sofa eine schiefe Ebene...rollt seitlich den Berg hinab oder legt die Matratze auf den Boden und übt eine Rolle vorwärts...wer kann denn schon Rückwärts? Und für die Outdoorfans...einfach mal mit dem Bobbycar, Roller, Laufrad &co fahren...egal ob Wald oder Garten...einfach mal raus!!</p>	<p>Legt die Matratze auf den Boden und rollt euch drüber! Einer macht vor, der andere muss nachmachen... Mit dem Fahrrad / Roller oder Bobbycar Schwung holen! Wie weit könnt ihr rollen?: _____</p>	<p><i>Matratze, Sofa, Hütchen, Bobbycar/Laufrad/ Roller...</i></p>
<p>Gehen & LAUFEN</p>	<p>Mit den Kissen und Kuscheltieren einen Hindernisparcour bauen...Slalom um die Tiere...Oder warum nicht mal Memory in Bewegung mit einer kurzen Laufstrecke? Rundlauf durch die Wohnung...Staffellauf mit den Geschwistern...Wer die Möglichkeit hat NATÜRLICH immer raus...draußen kann man prima rennen und sprinten...oder wer kann so langsam wie eine Schnecke die Strecke zurücklegen? Stoptanz zu Musik geht übrigens auch immer. ☺</p>	<p>Memory in der Wohnung verteilen und los geht es...alle spielen in der ganzen Wohnung Memory und damit nicht geschummelt wird müssen alle immer mitlaufen... Wer kann am langsamsten durch die Küche gehen: _____ Beim nächsten Spaziergang losrennen: Wer berührt am schnellsten 3 Bäume? _____</p>	<p><i>Seile, Klebeband, Hütchen, Kuscheltiere, Kissen, Kästen, Musik</i></p>

SPRINGEN & Landen	<p>Klebeunkte auf den Boden kleben und von Punkt zu Punkt springen...Vielleicht gibt es auch eine Treppenstufe, die ihr mit einbeziehen könnt...Hüpfkästchen kann man auch hier prima kleben...Oder mal einen Hürdenlauf über Wäschekörbe oder Kartons? Wer die Matratze noch liegen hat, kann auch mal vom Sofa springen...aber immer schon vorsichtig! Auch hier kann man natürlich auch nach draußen ausweichen...</p>	<p>Mit Klebeband eine Startlinie kleben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spring wie ein Frosch <input type="checkbox"/> Spring wie ein Hase <p>Wer draußen einen Baumstumpf findet, kann auch mal von oben runter springen oder mal in Mamas oder Papas Arme?</p>	<p><i>Klebeband, Sofa, Matratze oder Matten, Wäschekorb, Kartons...</i></p>
------------------------------	---	---	---

Wer uns im Anschluss eine Medaille und ein Foto eures sportlichen Familientages schickt bekommt von uns eine echte Medaille zugesandt.

Außerdem verschenken wir Familien-Bewegungspakete der AOK NordWest an die ersten 15 teilnehmenden Familien!

Die Medaille und eine Urkunde zum Ausdrucken, und an welche Adresse ihr eure Kunstwerke schicken müsst, findet ihr auf unseren Webseiten.

Viel Spaß und bleibt in Bewegung!

Ennepe Ruhr Kreis: <https://ksb-en.de/aktuell/sportjugend/938-jolinchen-f%C3%BCr-zuhause.html>

Hagen: <https://www.ssb-hagen.de/index.php/news/item/58790-jolinchen-f%C3%BCr-die-stubenhockerzeit>