

JOLINCHEN – Minisportabzeichen

Bewegungsbereich	Bewegungsbeispiele für MÄUSE	Bewegungsbeispiele für HUNDE	Bewegungsbeispiele für LÖWEN	Bewegungsbeispiele für BÄREN	Materialbeispiele*
WERFEN & Fangen	Schockwurf (beide Hände): Schockwurf auf eine Gymnastikmatte, zu einem Betreuer oder auf ein Ziel mit geringem Abstand (ca.1 m)...	Ziel- und Weitwurf aus dem Stand: Wurf durch einen Reifen, in einen Kasten oder Eimer, Dosenwerfen oder Kuscheltier abwerfen, zwischen die Sprossen einer Kletterwand treffen...	Ziel- und Weitwurf aus der Schrittstellung: Wurf über ein Hindernis, z.B. einen hohen Kasten, ein Tor, Seil, Tennis- bzw. Badmintonnetz, etc. (Entfernung und Höhe kann variiert werden) Zielwurf in ein markiertes Feld oder Kasten	Ziel- und Weitwurf aus kurzem Anlauf: Weitwurf mit geeignetem Ball über Hindernisse oder in/auf ein Ziel, Entfernung und Größe des Ziels können variabel angepasst werden Partnerweise einen Ball zu werfen und fangen (Abstand variabel)	<i>verschiedene Arten von Bällen/Wurfgegenständen(z.B. Tücher, Kuscheltier &Co) und Gegenstände, welche als Ziel dienen (Matten, Kästen, geklebte Felder, Zeitungen, Reifen etc.)...</i>
Rhythmus & BALANCIEREN	Balancieren auf breiter Fläche: Balancieren über die breite Seite einer Bank, über ein Teppichband, Hilfestellung kann gegeben werden, es sollte aber möglichst selbstständig balanciert werden, vorwärts wie rückwärts	Balancieren mit Drehung um die Längsachse und mit Einbeinstand: Balancieren über eine oder mehrere , balancieren mit Steigung/ Neigung über die breite Seite der Bank (schiefe Ebene), Balancieren mit Übersteigen eines kleinen Hindernisses, vorwärts wie rückwärts	Balancieren auf schmaler Fläche: Balancieren auf umgedrehter Bank (schmale Seite), Drehungen können ggf. eingebaut werden, übersteigen von Hindernissen, Transport von Materialien von A nach B, vorwärts wie rückwärts	Rhythmus Spiele mit der Koordinationsleiter, mit Teppichfliesen oder Flusststeinen, Hüpfekästchen...	<i>Bänke, Teppichband, Schwebebalken, kleine und größere Hindernisse (Bierdeckel, Hütchen, Schuhe, etc.), Bälle o.Ä., Kästen, Koordinationsleiter, Teppichfliesen, Klebeband, Straßenkreide...</i>

ROLLEN & Fahren	Gestreckte Rolle um die Längsachse (Baumstammrolle): Eine schiefe Ebene runter rollen (Matte auf ein Kastenoberteil legen, Neigung ist variabel), rollen in der flachen Ebene	Rolle vorwärts in die Rückenlage/ den Sitz: Rolle vorwärts eine schiefe Ebene runter, beenden der Bewegung in Rückenlage oder wenn möglich im Sitz, Rolle in der flachen Ebene	Rolle vorwärts in den Stand und Rolle rückwärts: Möglichst auf flacher Ebene, Rolle rückwärts ggf. auf schiefer Ebene mit oder ohne Hilfestellung	Fahren: Slalom oder Parcour mit Bobbycar, Rollbrett oder Laufrad)	<i>Matten, Kästen, Rasenfläche (Hütchen, Bobbycar/Laufrad)</i>
Gehen, LAUFEN & Schwimmen	Laufen: Slalomlauf um Hütchen (mit Begleitperson), Seillauf (aus Seilen wird eine Straße gelegt), Linienlauf, Transportlauf (kleinere Gegenstände transportieren und in einen Kasten legen), Streckenlänge können variieren (ca. 8 m)	Laufparcours/ Laufspiele: Kombination verschiedener Laufspiele, kleine Fangspiele, Laufen zur Musik, Stop and Go Spiele	Kurzer Dauerlauf und langer Dauerlauf Hindernisparcours, Laufen zur Musik, Linienlauf durch die Halle, über den Sportplatz, Geräteparcour, die Dauer richtet sich je nach Alter der Kinder: Dauer= Alter in Minuten	Schnelles Laufen: 30-50 m im Sprint eigenständig zurücklegen, dem kindlichen Bewegungsdrang folgen, Koordination in Verbindung mit schnellen Läufen soll erprobt werden Schwimmen (sofern möglich): Wassergewöhnung, sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen, kleine Strecken mit Schwimmhilfe und Betreuer zurücklegen	<i>Seile, Hütchen, Kästen, Musik, Slalomstangen, Schwimmhilfen, Schwimmbrett</i>
SPRINGEN & Landen	Beidbeiniger Niedersprung: Niedersprünge von einer Bank, einem Kasten oder Treppenstufen, mehrere verschiedene Höhen aufbauen (z.B. Kastentreppe), Sprung kann mit Hilfestellung erfolgen	Beidbeinige Sprünge: Springen in ein Gymnastikreifen oder Seilkreis, von Matte zu Matte springen (variabler Abstand), verschiedene Hüpfspiele wie Sackhüpfen	Einbeiniger Absprung: Springen über eine Mattenlücke (variabler Abstand), Sprünge aus dem Lauf über flache Hindernisse (Seile, Schuhkarton, etc.)	Springen in die Weite: Sprung vom Rasen in eine Sandgrube (über eine Zauberschnur), Sprung in ein bestimmtes Ziel (Reifen, Fahrradschlauch), in der Halle: Sprung von einer Matte über einen freien Raum auf den Weichboden	<i>Bank, Kästen, Matten, Hüpf sack o.Ä., Seile, Gymnastikreifen, Sandgrube</i>

*Materialien könne zum Teil auch in der Geschäftsstelle ausgeliehen werden