

- Laufen:** **verschiedene Läufe, längere Dauer**
 Material: Musik, Hütchen, Fahnenstangen, Kästen
 Beispiele: - Lauf über einen Hindernis- / Geräte-Parcours
 - Linienlauf (vorwärts / rückwärts)
 - Lauf über den Sportplatz / durch die Halle mit Musik (7-10 min)
- Springen:** **Springen in die Weite / Seilspringen**
 Material: Matten, Zauberschnur, Weitsprunggrube / Sandkastenanlage, Seil
 Beispiele: - Sprung aus dem Stand oder Lauf in die Sandgrube
 - Sprung in ein bestimmtes Ziel / auf eine Weichbodenmatte (in der Halle)
 - so oft wie möglich über ein großes Tau springen
- Greifen und Ziehen:**
 Material: Taue, Kästen
 Beispiele: - Gegenstand an Tau befestigen und ranziehen
 - Am Tau festhalten und wie Tarzan über eine Mattenlücke oder von Kasten zu Kasten schwingen
 - Am Tau hochklettern (ohne Knoten im Tau)

Kontakt

Weitere Informationen sowie das Antragsformular für Urkunden finden Sie im Internet unter www.ksb-wesel.de oder über diese Kontaktadressen:

Kreissportbund Wesel e.V.

Ansprechpartnerin: Anna Klaassen
 Stralsunder Straße 23-25
 46483 Wesel

Tel.: 0281-3009493
 Fax: 0281-30362
 anna.klaassen@ksb-wesel.de
 www.ksb-wesel.de

AOK Rheinland/Hamburg Regionaldirektion Kreis Wesel

Ansprechpartner: Günther Lohmann
 Bahnhofstraße 54
 47495 Rheinberg

Tel.: 02843-178124
 Fax: 02843-178131
 guenther.lohmann@rh.aok.de
 www.aok.de/rh

Jolinchen - Mini - Sportabzeichen



Übungsbeispiele

Sportjugend
 Kreissportbund Wesel e.V.



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 auf markierte Felder auf Matten / 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 herunterrollen (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 (7-12 m)
- Linienlauf (7-12 m)
- Transportlauf, kleine Gegenstände in Kästen ablegen (7-12 m)
- Vorwärts- und / oder Rückwärtslaufen
- Laufen zur Musik (Stop and 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)
- Greifen & Ziehen:**
Material: Bänke, Rollbretter
Beispiele: - Über eine Bank in Bauchlage mit den Händen ziehen
- Mit einem Rollbrett in Bauchlage einen Parcours durchfahren

Schwierigkeitsgrad 2

- Werfen: Ziel- und Weitwurf aus der Schrittstellung**
Material: Tennisbälle, Schlagbälle, kleine Softbälle, Schweißbälle, Kästen, Matten, Seile
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
- 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 4-6 min
- 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
- Greifen & Ziehen:**
Material: Bänke, Sprossenwand, Taue / Seile, Rollbretter / Teppichfliesen
Beispiele: - Sich an schrägstehender Bank in Bauchlage hochziehen
- Auf dem Rollbrett / Teppichfliesen sitzend an einem Seil / Tau ranziehen

Schwierigkeitsgrad 3

- Werfen: Ziel / Weitwurf**
Material: Schlagbälle, Tennisbälle
Beispiele: - Weitwurf über ein Hindernis, Entfernung 10-15 m
- Zielwurf in eingezeichnete Felder, in Kästen (bis 10-15 m)
- 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: Matten, Bänke
Beispiele: - Rolle vorwärts in den Stand auf einer Geraden
- Rolle vorwärts in den Sitz von einer schiefen Ebene
- Rolle rückwärts mit / ohne Hilfestellung (auf einer geraden / schiefen Ebene)