



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: Alexandra Bruns

Schulplatz 1

46487 Wesel

Tel: 02803-932911

alexandra.bruns@ksb-wesel.de

Jolinchen- Mini- Sport- abzeichen



Übungsbeispiele

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)

Schwierigkeitsgrad 2

Werfen: Ziel- und Weitwurf aus der Schrittstellung

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, kleine Softbälle, Schweifbälle, 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, Tuae / 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)

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)