

2. Schnelles Laufen/ Sprint

Dem kindlichen Bewegungsdrang folgend, soll hier in erster Linie die Koordination in Verbindung mit einem schnellen Lauf erprobt werden.

Beispiel: eine Strecke von 30- 50 Meter im Sprint alleine zurücklegen gegeneinander Laufen
Laufen über einen kleinen Parcours, Laufen nach Startsignal

3. Springen in die Weite

Material: Matten, Zauberschur, Weitsprunggrube

Beispiel: Sprung vom Rasen in die Sandgrube über eine ausgelegte Zauberschur
Sprung in ein bestimmtes Ziel z. B. Fahrradschlauch/ Gymnastikreifen in der Halle: von einer Turnmatte über einen Freiraum, auf einen Weichboden springen
Sprung aus dem Stand/ mit Anlauf

4. Gerader Wurf/ Zielwurf

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, Matten

Beispiel: *Weitwurf:*

mit einem Tennisball oder Schlagball über ein Hindernis, z. B.
Kasten, Volleyballnetz, Entfernung bis 10 Meter

Zielwurf:

6 Jahre - Zielwurf auf große Ziele, Entfernung bis 10 Meter,
Ziele z. B. an den Wänden aufgestellte Matten, Tore, Felder in Sprossenwand
7 Jahre – Weitwurf aus 10- 15 Meter

5. Langer Lauf

Material: Musik, Hütchen, Slalomstangen

Beispiel: Lauf über einen Geräte – Parcours, Linienlauf durch die Halle,
Lauf über den Sportplatz, Laufen zur Musik,
Dauer ca. 12- 15 Minuten

6. Balancieren - - schmale Balancierfläche

Material: Teppichband(10 cm breit), Übungs-, Schwebebalken

Beispiel: balancieren über eine Unterstützungsfläche mit 10 cm Breite/ evtl. mit Drehung um die
Körperlängsachse

*Transport von Materialien (Bällen, etc) von A nach B, Übersteigen von diversen Hindernissen
(Hütchen, Schuhe,..)*

7. Rollen - - Rolle vorwärts in den Stand

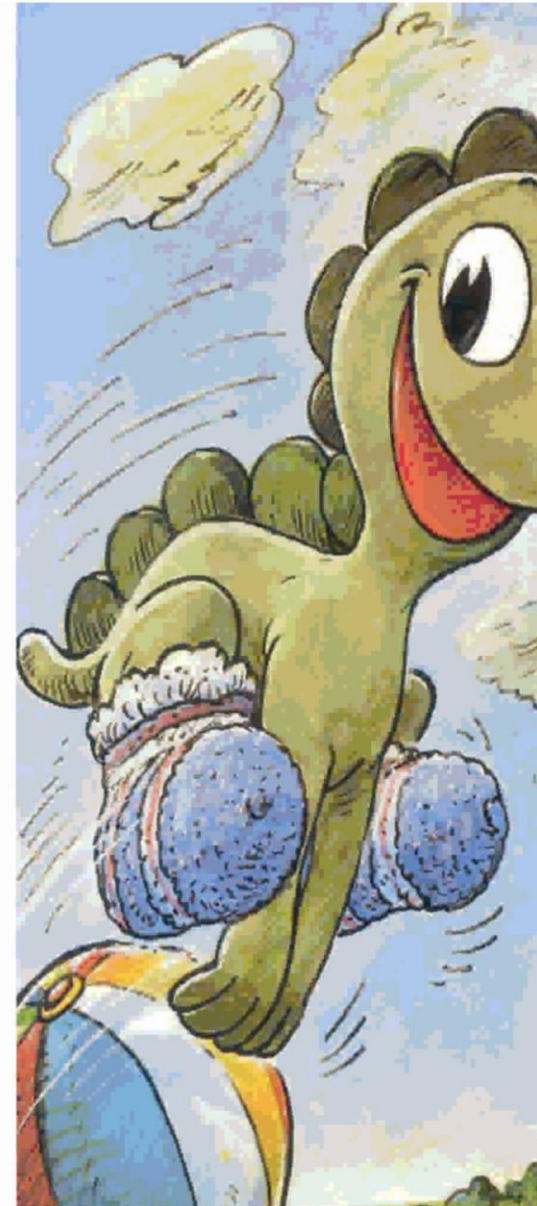
Material: Matten, Rasenfläche

Beispiel: auf einer geraden Ebene rollen

Nicht das Messen der Leistung untereinander, sondern das Kindgerechte Heranführen an die
sich am Sportabzeichenwettbewerb orientierenden Bewegungsabläufe steht im Vordergrund.

Anmerkung: Die Absolvierung der Bewegungsaufgaben im Block „Schwimmen bzw.
Wassergewöhnung“ ist keine Pflicht, sondern kann optional genutzt werden.

Bei weiteren Fragen wenden sie sich an:
KreisSportBund Olpe
Kolpingstr. 12, 57462Olpe
Tel.: 02761/ 943377 Fax:02761/ 943379
e-mail: info@ksb-olpe.org
www.ksb-olpe.org



Jolinchen Sport- abzeichen

Übungsbeispiele



JOLINCHEN SPORTABZEICHEN

Mini - Jolinchen Sportabzeichen

Alter 3 Jahre

Werfen - - Schockwurf (beide Hände)

Material: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle

Beispiel: Schockwurf auf eine Gymnastikmatte, Schockwurf zu einem dicht stehenden Betreuer
Schockwurf auf Kegel, die auf einer Bank/Kasten etc. stehen, Abstand ca. 1 Meter

Balancieren - - breite Balancierfläche

Material: Bänke, Teppichband (20 cm breit), kleiner Kasten

Beispiel: Balancieren über eine oder mehrere Bänke (breite Seite), Balancieren über ein Teppichband, *Balancieren kann mit als auch ohne Handfassung erfolgen, sollte jedoch kurzfristig selbstständig möglich sein*

Rollen - - gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)

Material: Matten, Kastenoberteile

Beispiel: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgerade der Ebene) auf einer geraden Ebene rollen

Rollen um die Körperachse = Arme über den Kopf und Beine gestreckt

Laufen - - Bewegungen

Material: Seile, Taue, Hütchen, Kästen

Beispiel: Slalomlaufen um Hütchen (evtl. mit Begleitperson), Seillauf (aus Seilen/ Tauern wird eine Strasse ausgelegt), Linienlauf, Transportlauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren und z. B. in einem kleinen Kasten/ Eimer ablegen) Streckenlänge 7-10 m

Niedersprung - - beidbeinig

Material: Bänke, Kästen

Beispiel: Niedersprung von einer Bank, Kasten, Treppenstufe,

Der Geräteaufbau sollte so gewählt werden, dass die Kinder unterschiedliche Sprunghöhen zur Verfügung haben (z. B. Kastentreppe) Der Sprung kann mit Handfassung erfolgen.

Mini - Jolinchen Sportabzeichen

Alter 4 Jahre

Werfen Zielwurf (1- 2 Meter, Standstellung)

Material: kleine Softbälle, Tennisbälle, Kegel, Hütchen

Beispiel: durch einen aufgehängten Gymnastikreifen, in einen Kasten oder Eimer, Dosenwerfen/ Schmusetier abwerfen, Kegel/Hütchen von einem Kasten werfen
Felder zwischen den Sprossen einer Sprossenwand treffen

Weitwurf (4- 5 Meter)

Beispiel: über eine Markierung am Boden, über einen flachen Kastendeckel
über eine gespannte Schnur

Balancieren - - mit Drehung um die Längsachse

Material: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Übungs-, Schwebebalken

Beispiel: Balancieren über eine oder mehrere umgedrehte Bänke, Balancieren über eine schiefe Ebene (breite Fläche der Bänke), Balancieren über einen Übungs-, Schwebebalken
Balancieren s. o. mit Übersteigen eines kleinen Hindernisses

Rollen - - Rolle Vorwärts in die Rückenlage

Material: Matten, Kastenoberteile

Beispiel: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene), von einem Kastenoberteil auf eine Matte abrollen

Laufen - - Laufparcours/ Laufspiele

Material: Musik, Turnhalle, Schulhof, Sportplatz

Beispiel: Kombination verschiedener Laufspiele, kleine Fangspiele, Laufen zur Musik ,
Stop and go Spiele

Sprung - - beidbeinig

Material: Matten, Gymnastikreifen

Beispiel: Springen in Gymnastikreifen, von Matte zu Matte (ca. 40 cm Abstand)
verschiedene Hüpfspiele, z. B. Sackhüpfen etc.

Mini - Jolinchen Sportabzeichen

Alter 5 Jahre

Werfen - - Weitwurf (aus der Schrittstellung)

Material: kleine Softbälle, Tennisbälle, Socken mit Ball, Seile, Kästen

Beispiel: über einen hohen Kasten, Tor, aufgestellte Matte, über ein Seil, Tennisnetz,
Badmintonnetz, Alternative Wurfgegenstände z. B. Socken nutzen, Ball mit Schweiß

Balancieren - - mit Einbeinstand

Material: Bänke, Teppichband (15 cm breit), Übungs-, Schwebebalken

Beispiel: Balancieren über eine oder mehrere umgedrehte Bänke, Balancieren über eine schiefe Ebene (umgedrehte Bänke), Balancieren über den Übungs- Schwebebalken,
Balancieren s. o. mit Übersteigen eines kleinen Hindernisses (z. B. gefaltetes Handtuch, Seil, Bierdeckel) *Balancieren sollte selbstständig erfolgen*

Rollen - - Rolle vorwärts in den Sitz

Material: Matten, Kastenoberteile

Beispiel: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene), auf einer geraden Ebene Rollen durchführen

Laufen - - kurzer Dauerlauf

Material: Musik, Hindernisse wie Hütchen, Fahnenstangen, Kästen

Beispiel: Hindernisparcours, Laufen zur Musik, *Dauer ca. 7- 10 Minuten*

Sprung - - einbeiniger Absprung

Material: Matten, Seile

Beispiel: Springen über eine Mattenlücke (Abstand ca. 50 cm)
Springen aus dem Laufen über verschiedene flache Hindernisse
z. B. Bierdeckelreihe, Seile, Schuhkarton

Der Bereich Laufen und Überspringen lässt sich gut durch Einbindung in eine Spielform oder eine Geschichte kombinieren



Maxi - Jolinchen Sportabzeichen

Alter 6-7 Jahre

1. Schwimmen bzw. Wassergewöhnung (wenn die räumlichen Möglichkeiten gegeben sind)

Beim Schwimmen liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegen im Wasser und der so genannten Wassergewöhnung.

Material: Schwimmbretter, Schwimmhilfen

Beispiel: sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen (mit/ ohne Schwimmhilfe)
eine bestimmte Strecke zurücklegen, evtl. gemeinsam mit einem Betreuer/ Helfer
Transport von Gegenständen mittels z. B. eines Schwimmbrettes