

Jolinchen Wald-Sportabzeichen



**Spezial-Ausgabe
für Familien**

Balancieren

Balanciere auf einem bestimmten Bereich – ohne einen Schritt daneben zu machen!



Dazu eignet sich:

- eine Linie auf dem Boden

(Linie zwischen den Pflastersteinen, Springseil auf dem Boden)

- ein Bordstein

(z.B. am Rand der Terrasse im Garten – Vorsicht: Pass auf, dass Du nicht umknickst!)

- ein Baumstamm

(einzeln auf dem Boden liegend! Vorsicht mit Stapeln von Baumstämmen, diese können zu Rollen beginnen)

- eine niedrige Mauer

Varianten:

- Blätter, Seil, Tannenzapfen als Hürde zur Balancier-Strecke hinzufügen
- in der Hälfte im Einbeinstand langsam bis 3 zählen
- in der Hälfte in Schrittstellung die Augen schließen und bis 3 zählen

Rollen

Führe eine Rolle aus, in Deiner Variante!



Die Rolle kannst Du auf unterschiedliche Art und Weise ausführen:

Du kannst sie auf dem Waldboden machen, auf einer Gymnastikmatte oder auf der Wiese.

Varianten:

- „**Baumstammrollen**“: eine Rolle um die Körperlängsachse
- eine **Rolle vorwärts** (Pass auf deinen Nacken auf – zieh dein Kinn zur Brust)
- eine **Rolle rückwärts** (Pass auch hier auf Deinen Nacken auf)

Die Rolle vorwärts und rückwärts kannst du im Sitzen beenden oder sogar nach der Rolle aufstehen.

Springen

Führe einen Sprung aus, in Deiner Variante!



Varianten:

- Niedersprung

z.B. von einem Stein / einer Mauer oder einem Baumstumpf / liegenden Baumstamm

- Sprung über ein Hindernis

z.B. über einen Stein, einen liegenden Baumstamm, ein Seil

Werfen

Wirf so weit, wie du kannst!



Suche Dir zuerst einen Wurfgegenstand. Das kann ein Ball sein (egal wie klein oder groß) oder auch ein Tannenzapfen, wenn Du im Wald bist.

Bestimme eine Linie oder einen Punkt, an dem Du dich hinstellst. Diese kannst du mit einem Seil, aber auch mit einem Stein oder Stock markieren.

Von dort aus wirfst du, so weit wie du kannst.

Am besten funktioniert das Werfen, wenn du in Schrittstellung hinter der Linie stehst und deinen Körper wie einen Bogen aufspannst - Genauso, wie es Jolinchen auch macht.

Varianten:

- Wurf über eine Markierung

z.B. über einen bestimmten Ast oder eine Linie, die du mit einem Seil markierst

- Zielwurf

z.B. in einen Karton, in einen leeren Blumentopf, auf einen Baumstumpf

- Probiere verschiedene Wurfgegenstände aus

z.B. einen kleinen Stock, Blätter, unterschiedliche Bälle, ...

Laufen

Laufe die vorgegebene Strecke so schnell wie möglich!



Bestimme eine Linie oder einen Punkt. Diesen Punkt kannst du mit einem Seil, aber auch mit einem Stein oder Stock markieren. Dies ist Dein Startpunkt.

Markiere nun, ca. 30 Schritte weiter entfernt, einen zweiten Punkt/eine Linie.

Stelle Dich hinter deinen Startpunkt. Deine Eltern, Geschwister oder ein*e Freund*in können Dir ein Startsignal geben („Auf die Plätze, fertig, los!“)

Varianten:

- unterschiedliche Startpositionen ausprobieren

z.B. aus der tiefen Startposition oder stehender Start oder aber auch ein liegender Start, aus dem Schneidersitz, ... Sei kreativ!

- Hindernislauf

z.B. Slalom um Hütchen / Steine / Stöcke / leere Blumentöpfe oder Überspringen der Hindernisse

- Fortbewegungsart

z.B. Rückwärtslaufen, mit „Gänsefüßchen“, im Vierfüßler-Gang, ...

- Variation des Startsignals

z.B. Klatschen, Pfeifen, Aufstampfen, ...