

## Mini - Jolinchen Sportabzeichen Bronze ----- Alter 3 Jahre

### Werfen -- Schockwurf (beide Hände)

Material: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, ...  
Bsp.: Schockwurf auf eine Gymnastikmatte  
Schockwurf zu einem dicht stehenden Betreuer,  
Schockwurf auf Kegel, die auf einer Bank, etc. stehen  
Abstand ca. 1 Meter



### Balancieren -- breite Balancierfläche

Material: Bänke, Teppichband (20 cm breit), kl. Kasten, ...  
Bsp.: Balancieren über eine oder mehrer Bänke (breite Seite)  
Balancieren über ein Teppichband  
Anmerkung: Balancieren kann mit als auch ohne Handfassung  
erfolgen, sollte jedoch kurzfristig selbstständig möglich sein

### Rollen -- gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)

Bsp.: eine schiefe Ebene herunterrollen (Variation: unterschiedliche  
Neigungsgrade der Ebene)  
auf einer geraden Ebene rollen  
Anmerkung: Rollen um die Körperlängsachse = Arme über den Kopf  
und Beine gestreckt



### Laufen -- Bewegen

Bsp.: Slalomlaufen um Hütchen (evtl. mit Begleitperson)  
Seillauf (aus Seilen / Tauen wird eine Strasse ausgelegt)  
Linienlaufen  
Transportlauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren  
und z.B. in einem kl. Kasten/ Eimer ablegen) Streckenlänge 7-10  
Meter  
Anmerkung: Linien und auch die Seillaufstrasse lassen sich gut mit  
Kreppband auf den Boden aufkleben

### Niedersprung -- beidbeinig

Bsp.: Niedersprung von einer Bank, Kasten, Treppenstufe, ...  
Anmerkung: Ein Geräteaufbau sollte so gewählt werden, dass die  
Kinder unterschiedliche Sprunghöhen zur Verfügung  
haben (z.B. Kastentreppe).  
Mit / ohne Handfassung