



**Jolinchen  
Sportabzeichen  
Übungsbeispiele**

# JOLINCHEN SPORTABZEICHEN

Nicht das Messen der Leistung untereinander, sondern das kindgerechte Heranführen an die sich am Sportabzeichen-Wettbewerb orientierenden Bewegungsabläufe steht im Vordergrund.

## Mini bronze (Alter: 3 Jahre)

### **Werfen: Zielwurf (beide Hände)**

Material: Softbälle, Gymnastikbälle, Schaumstoffbälle, ggf. Kegel, Hütchen, Bank, Matte

Beispiel: Zielwurf auf eine Gymnastikmatte / zu Betreuer\*in / auf Kegel, die auf einer Bank stehen

*Abstand ca. 1 Meter*

### **Balancieren: breite Balancierfläche**

Material: Bänke, Teppichband (ca. 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 (kurz) selbstständig möglich sein*

### **Rollen: gestreckt um die Körperlängsachse (Baumstammrollen)**

Material: Matten, Kastenoberseite

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

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

### **Laufen: Bewegen**

Material: Seile, Taue, Pylonen, Kästen

Beispiel: Slalom-Lauf um Pylonen (evtl. mit Begleitperson), Seil-Lauf (aus Seilen wird eine Straße ausgelegt), Linien-Lauf, Transport-Lauf (kleine Gegenstände von A nach B transportieren und in einem Kasten/Eimer ablegen)

*Streckenlänge 7-10 Meter*

### **Sprung: beidbeiniger Absprung**

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 silber (Alter: 4 Jahre)

### **Werfen: 1. Zielwurf**

Material: Softbälle, Tennisbälle, Schaumstoffbälle, Kegel, Hütchen, Eimer, Kasten, Schnur

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

*Abstand ca. 1-2 Meter, Schrittstellung*

### **2. Weitwurf**

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

*Schrittstellung*

### **Balancieren: mittelbreite Balancierfläche**

Material: Bänke, Teppichband (ca. 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 mit Übersteigen eines kleinen Hindernisses

### **Rollen: Rolle Vorwärts in die Rückenlage oder Baumstammrollen**

Material: Matten, Kastenoberteile

Beispiel: eine schiefe Ebene herunter rollen (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: beidbeiniger Absprung**

Material: Matten, Gymnastikreifen

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

## **Mini gold (Alter: 5 Jahre)**

### **Werfen: 1. Zielwurf**

Material: Softbälle, Tennisbälle, Schaumstoffbälle, Kegel, Hütchen, Eimer, Kasten, Schnur

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

Abstand ca. 5 Meter, Schrittstellung

### **2. Weitwurf**

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

Beispiel: über einen hohen Kasten/ Tor/ aufgestellte Matte/ Seil/ Netz, Alternative Wurfgegenstände nutzen, z. B. Socken/Ball mit Schweif

Schrittstellung

### **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 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 herunter rollen (Variation: unterschiedliche Neigungsgrade der Ebene), auf einer geraden Ebene Rollen durchführen

### **Laufen: kurzer Dauerlauf**

Material: Musik, Hindernisse wie Pylonen, 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 silber (Alter: 6 Jahre)**

### **Werfen: 1. Zielwurf**

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, Matten

Beispiel: Zielwurf auf große Ziele, z. B. an den Wänden aufgestellte Matten/Tore/Felder in der Sprossenwand

*Entfernung bis 10 Meter*

### **2. Weitwurf**

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, Matten

Beispiel: Weitwurf mit einem Tennisball oder Schlagball über ein Hindernis, z. B. Kasten/Netz

*Entfernung bis 10 Meter*

### **Balancieren: schmale Balancierfläche**

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

Beispiel: Balancieren über eine Unterstüzungsfäche mit ca. 10 cm Breite, mit Drehung um die Körperlängsachse, Transport von Materialien (Bällen, etc.) von A nach B, Übersteigen diverser Hindernisse (Pylonen, ...)

### **Rollen: Rolle vorwärts in den Stand**

Material: Matten, Rasenfläche

Beispiel: auf einer geraden Ebene rollen

### **Laufen: 1. langer Lauf**

Material: Musik, Pylonen, Slalomstangen

Beispiel: Lauf über einen Geräteparcours, Linien-Lauf durch die Halle, Lauf über den Sportplatz, Laufen zur Musik

*Dauer ca. 10-12 Minuten*

### **2. Sprinten**

Beispiel: eine Strecke von 30-50 Metern im Sprint so schnell wie möglich zurücklegen, Laufen nach Startsignal, evtl. mit Hindernissen (Kästen, Pylonen, Sandsäckchen, ...)

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

### **Sprung: in die Weite, einbeiniger Absprung**

Material: Matten, Zauberschnur, Weitsprunggrube

Beispiel: Sprung in die Sandgrube über eine ausgelegte Zauberschnur, Sprung in ein bestimmtes Ziel z. B. Fahrradschlauch/ Gymnastikreifen,  
in der Halle: Sprung von einer Turnmatte über einen Freiraum auf einen Weichbodenmatte

*Sprung aus dem Stand oder mit Anlauf*

**Schwimmen: Wassergewöhnung** (wenn die räumlichen Möglichkeiten gegeben sind)

Material: Schwimmbretter, Schwimmhilfen

Beispiel: sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen (mit/ohne Schwimmhilfe), eine bestimmte Strecke zurücklegen, evtl. gemeinsam mit Betreuer\*in, Transport von Gegenständen, z. B. mittels Schwimmbrett

*Beim Schwimmen liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegen im Wasser und der sogenannten Wassergewöhnung.*

*Anmerkung: Die Absolvierung der Bewegungsaufgaben im Block „Schwimmen bzw. Wassergewöhnung“ ist keine Pflicht, sondern kann optional genutzt werden. -> s. auch: „Jolinchen Wasser-Sportabzeichen“*

## **Maxi gold (Alter: 7 Jahre)**

### **Werfen: 1. Zielwurf**

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, Matten

Beispiel: Zielwurf auf große Ziele, z. B. an den Wänden aufgestellte Matten/Tore/Felder in der Sprossenwand

*Entfernung bis 15 Meter*

### **2. Weitwurf**

Material: Tennisbälle, Schlagbälle, Matten

Beispiel: Weitwurf mit einem Tennisball oder Schlagball über ein Hindernis, z. B. Kasten/Netz

*Entfernung bis 15 Meter*

### **Balancieren: schmale Balancierfläche, mit Drehung um die Längsachse**

Material: Teppichband (ca. 5-10 cm breit), Übungs-/Schwebebalken

Beispiel: Balancieren über eine Unterstütsungsfläche mit ca. 5-10 cm Breite, mit Drehung um die Körperlängsachse, Transport von Materialien (Bällen, etc.) von A nach B, Übersteigen diverser Hindernisse (Pylonen, ...)

### **Rollen: vorwärts in den Stand**

Material: Matten, Rasenfläche

Beispiel: auf einer geraden Ebene rollen

### **Laufen: 1. langer Lauf**

Material: Musik, Pylonen, Slalomstangen

Beispiel: Lauf über einen Geräteparcours, Linien-Lauf durch die Halle, Lauf über den Sportplatz, Laufen zur Musik

*Dauer 12-15 Minuten*

### **2. Sprinten**

Beispiel: eine Strecke von 30-50 Metern im Sprint so schnell wie möglich zurücklegen, Laufen nach Startsignal, evtl. mit Hindernissen (Kästen, Pylonen, Sandsäckchen, ...)

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

### **Sprung: in die Weite, einbeiniger Absprung**

Material: Matten, Zauberschnur, Weitsprunggrube

Beispiel: Sprung in die Sandgrube über eine ausgelegte Zauberschnur, Sprung in ein bestimmtes Ziel z. B. Fahrradschlauch/ Gymnastikreifen, in der Halle: Sprung von einer Turnmatte über einen Freiraum auf einen Weichbodenmatte

*Sprung aus dem Stand oder mit Anlauf*

**Schwimmen: Wassergewöhnung (wenn die räumlichen Möglichkeiten gegeben sind)**

**Material: Schwimmbretter, Schwimmhilfen**

Beispiel: sich von Beckenrand zu Beckenrand bewegen (mit/ohne Schwimmhilfe),  
eine bestimmte Strecke zurücklegen, evtl. gemeinsam mit Betreuer\*in,  
Transport von Gegenständen, z. B. mittels Schwimmbrett

*Beim Schwimmen liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegen im Wasser und der sogenannten Wassergewöhnung.*

*Anmerkung: Die Absolvierung der Bewegungsaufgaben im Block „Schwimmen bzw. Wassergewöhnung“ ist keine Pflicht, sondern kann optional genutzt werden. -> s. auch: „Jolinchen Wasser-Sportabzeichen“*

Bei weiteren Fragen wenden sie sich an:

**Sportjugend im Kreissportbund Olpe e.V.**

Bahnhofstraße 15 , 57462 Olpe

Tel.: 02761/ 94298-15

Fax: 02761-94298-29

**E-Mail: [info@sportjugend-olpe.org](mailto:info@sportjugend-olpe.org) [www.ksb-](http://www.ksb-olpe.org)**

**[olpe.org](http://olpe.org)**

