

MINI MIKE-Sportabzeichen für U3 Kinder



Grundregeln

- Spielerisches Vorgehen / in Geschichten verpacken / visuelle Zeichen einbauen
- Kein Vergleichen
- Übungen demonstrieren / Mitmachen
- Alle Übungen dürfen begleitet werden / Sicherheit gewährleisten
- Alle Übungen sind freiwillig und werden ohne Druck ausgeübt
- Keine Zeitmessung
- Kurze Stationen
- Viele Wiederholungen
- Die Anzahl der Übungen darf frei gewählt werden, schön wäre aus möglichst unterschiedlichen Kategorien Übungen durchzuführen
- Die Übungen dienen nur als Übungsanregung und können jederzeit ergänzt oder verändert werden

Viel Spaß mit dem MINI MIKE Sportabzeichen!

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Laufen	➤ Tierlauf Kinder bewegen sich wie Tiere z.B. watscheln wie eine Ente; Krabbeln wie ein Hund, Hüpfen wie ein Hase; Schlängeln wie eine Schlange usw. ➤ Stopp-Tanz Musik an – Laufen/Musik aus – Einfrieren ➤ Auto Fahrt Straße mit Seilen oder Klebeband kennzeichnen; Kinder laufen durch die Straße ➤ Hindernislauf z.B. über Stofftiere zusätzlich können dabei Bausteine transportiert werden und ein Turm gebaut werden, der am Ende umgeworfen werden darf	➤ Kinder können zusätzlich Geräusche wie das Tier machen, welches sie imitieren ➤ Variante: Rückwärts gehen/Seitwärts laufen usw. ➤ Straße mit Kurven/Ecken gestalten/Gummiring als Lenkrad/ Variante: bei Rot stehen/bei Grün laufen ➤ Weiche Materialien wählen
Werfen & Fangen	➤ Hochwerfen Leichte Chiffontücher hochwerfen und fangen ➤ Dosenwerfen Dosen- oder Becherturm umwerfen ➤ Korbwurf Verschiedene Materialien in Körbe werfen ➤ Luftballon Spiel Luftballon hochhalten/fangen oder als Paar zuwerfen	➤ Am Platz oder in Bewegung ➤ Unterschiedliche Bälle oder Säckchen nutzen ➤ Unterschiedliche Entfernungen und unterschiedlich große Körbe wählen ➤ Gemeinsam Riesenluftballon in der Luft hochhalten
Springen	➤ Pfützen springen Über oder auf/in Reifen/kleine Matten/Fliesen/Seile springen ➤ Treppenstufen springen Von kleinen Mini-Kästen/Steppbretter/Flusssteine springen ➤ Hindernis-Sprung Über Stofftiere/Kissen springen ➤ Bachspringen 2 Seile als Bach legen oder Bach auf den Boden kleben	➤ Ggf. Hilfestellung leisten ➤ Eine Reihe mit den Materialien legen/Varianten als Schlusssprung oder mit einem Bein zuerst
Balancieren	➤ Kuscheltier-Transport Kuscheltier auf verschiedenen Körperteilen transportieren ➤ Weg nachlaufen Weg mit breitem Klebeband kleben, Spirale/Kurve etc.; Kinder balancieren darüber ➤ Wackel-Weg Unter Gymnastikmatte Holzstäbe legen; Kinder laufen oder krabbeln darüber	➤ Varianten: vorwärts/rückwärts/seitwärts

	➤ Weg durch Wasser Niedrige Bank, breite Flussssteine mit kleinem Abstand aufstellen; Kinder gehen erst über den Steg und hüpfen dann von einem Stein zum nächsten	Ggf. mit Bewegungsgeschichte verbinden
Rollen	➤ Berg-Rollen Kinder lassen sich von einem Mattenberg rollen ➤ Bälle rollen Kinder rollen unterschiedliche Bälle durch unterschiedlich breite Tore ➤ Igel-Rollen Kinder machen sich klein wie ein Igel (Knie mit Armen umgreifen) und rollen langsam nach links und rechts/vor und zurück ➤ Pizzarollen Kinder werden in einer Matte leicht ein und wieder ausgerollt ➤ Kegeln Bälle auf ein Ziel rollen/etwas umrollen	➤ z.B. leichte schräge Weichbodenmatte
Ernährung	➤ Sortier-Spiel Obstsorten sind im Raum verteilt; Kinder sortieren sie nach Farbe oder nach gleicher Obstsorte ➤ Smoothie-Spiel Kinder sammeln verschiedene Obstsorten in einem Reifen und bringen sie zum Mixer (z.B. Tonne) ➤ Fingerspiele und Lieder zum Thema „Gesunde Ernährung“ ➤ Gemeinsames Sportler-Frühstück	

Zur Belohnung bekommt jedes Kind eine MIKE-Sportabzeichen Medaille! Die Medaillen können unter k.osenberg@hochsauerlandsport.de bestellt werden.