

# MIKE Sportabzeichen auf ROLLEN



Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
<b>Laufen/Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Slalomstrecke <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinder fahren eine vorgegebene Strecke (mit oder ohne Gegenstand in den Händen)</li> <li>○ Slalomstrecke als Staffellauf</li> </ul> </li> <li>➤ Memory <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die Kinder sehen sich Motive an, merken sich diese, fahren eine vorgegebene Strecke und suchen dann die dazu passenden Karten</li> </ul> </li> <li>➤ über eine Wippe/kleine Rampe fahren und auf ein Signal/bei einem Hindernis bremsen</li> <li>➤ mit einem Partner zusammen fahren (gegenseitig an den Händen halten oder Gegenstand gemeinsam transportieren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abstände zwischen Markierungen variieren</li> <li>➤ Geschwindigkeit variieren</li> <li>➤ Anzahl der Memory-Karten variieren</li> <li>➤ Begleitung durch Musik</li> </ul>
<b>Werfen &amp; Fangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuwerfen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinder fahren auf die ÜL zu und bekommen von der ÜL einen Gegenstand zugeworfen, den sie fangen müssen</li> <li>○ Kinder werfen sich im Stand/im Fahren gegenseitig Gegenstände zu</li> </ul> </li> <li>➤ Zielwurf <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinder fahren eine vorgegebene Strecke und werfen Gegenstände in Eimer, die an der Strecke stehen</li> <li>○ Gegenstände am Ende der Strecke in ein Tor werfen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entfernung variieren</li> <li>○ Größe der Behälter, in die der Gegenstand geworfen werden soll, variieren</li> <li>○ Geschwindigkeit variieren</li> </ul> </li> <li>➤ Material: Eimer, Bälle, Ringe, Tücher, Tannenzapfen, Kastanien, ...</li> </ul>
<b>Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Koordinationsleiter – Sprung von einem Feld zum anderen</li> <li>➤ über ein Seil springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entfernungen variieren</li> <li>○ Sprunghöhe variieren</li> <li>○ Sprünge ein- oder zweibeinig</li> </ul> </li> </ul>
<b>Balancieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mit einem Bein über ein Brett rollen</li> <li>➤ fahren über abgesteckte/aufgemalte Formen</li> <li>➤ beim Fahren einen Gegenstand auf der Hand/dem Kopf balancieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Variationen: mit/ohne Hilfe, Bein wechseln, Breite des Bretts/der aufgemalten Formen, auf einem Bein fahren</li> </ul>
<b>Wahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterschiede fühlen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ von einem Startpunkt zu aufgestellten Boxen fahren und verschiedene Gegenstände darin erfühlen (Größe/Form/Material etc.) und Gegenstand benennen</li> </ul> </li> <li>➤ fahren über Unebenheiten („Buckelpiste“)</li> <li>➤ fahren durch eine Zeitung oder ein Tuch (gehalten von zwei Personen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Box-Material: unterschiedliche Bälle, Papier, Wolle, Stifte, Holzstück, Tannenzapfen, Steine, ...</li> <li>➤ Seile/dünne Stöckchen unter einer Matte</li> <li>➤ Tücher, Zeitungen</li> </ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gemeinsames Sportlerfrühstück</li> </ul>	