

# MIKE-Sportabzeichen

## ZUHAUSE

Übung	Übungsausführung	Material/Hinweise
<b>Flußüberquerung</b>	„Sucht euch eine geeignete Fläche, die euren Fluss darstellt! Nun müsst ihr versuchen durch Verlegen der Kissen (Steine) den Fluss trocken zu überqueren. Ihr legt ein Kissen vor euch, stellt euch drauf und legt das zweite Kissen vor das erste und steigt darüber. Dann nehmt ihr wieder das erste Kissen und legt so euren Weg an das Ufer!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Du benötigst 2 Kissen</li> <li>➤ Du kannst versuchen zusätzlich noch dein Kuscheltier zu transportieren und sicher ans nächste Ufer zu bringen.</li> </ul>
<b>Wurfbude</b>	„Du stellst einen Korb an eine Wand, nun gehst du einige Schritte von dem Korb weg und versuchst in den Korb zu treffen! Wenn du das gut schaffst, kannst du es auch mit einem kleineren Ziel (zum Beispiel einem Kochtopf) versuchen, oder weiter von deinem Ziel weggehen!“	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Du benötigst einen Korb (Topf/Eimer) und unterschiedliche Bälle</li> <li>➤ „Vielleicht schaffst du es auch, rückwärts durch deine Beine zu werfen?!“</li> </ul>
<b>Turm bauen</b>	„Zu Beginn stellst du einen Becher umgedreht auf den Boden und legst einen Bierdeckel darauf. Jetzt kommt wieder ein Becher und der Turm fängt an zu wachsen. Immer abwechselnd einen Deckel und einen Becher stapeln. Versuche die Becher so mittig wie möglich zu stellen, dann kippt der Turm nicht so schnell! Wie hoch kannst du deinen Turm bauen?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Du benötigst Becher und Bierdeckel</li> </ul>
<b>Ballontreiben</b>	„Die Fliegenklatsche dient dir als Schläger, mit dem du versuchst den Ballon immer wieder hochzuschlagen. Treibe den Ballon durch das Zimmer und lass ihn nicht den Boden berühren! Wie oft triffst du den Ballon, bevor er den Boden berührt?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Für diese Übung benötigst du eine Fliegenklatsche, einen Luftballon und viel Platz!</li> </ul>
<b>Tiergang</b>	„Stellt euch jetzt vor ihr verwandelt euch in eine Spinne! Ihr setzt euch auf den Boden und stützt euch mit Händen und Füßen ab, nun hebt ihr euren Po an und versucht euch wie eine Spinne fortzubewegen. Wenn du magst, kannst du deine Kuscheltiere mit auf die Reise nehmen und auf	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Für diese Übung benötigt ihr keine Materialien, außer vielleicht eurer Kuscheltier und genug Platz!</li> </ul>

	deinen Bauch legen! Welche Tiergänge kannst du noch nachmachen?“	
<b>Einbeinstand</b>	„Stell dich aufrecht vor einen Ball und konzentriere dich gerade stehen zu bleiben. Jetzt nimmst du abwechselnd einen Fuß hoch und tippst vorsichtig auf den Ball. Versuche so leicht zu tippen, dass der Ball nicht wegrollt! Wie viele Berührungen schaffst du, ohne dass der Ball wegrollt?“	➤ Du benötigst einen festen Ball
<b>Kissenslalom</b>	„Im ersten Teil der Übung malst du 2 Vierecke auf ein Blatt, welches die Kissen sein sollen. Dann nimmst du dir verschiedene bunte Stifte und malst eine liegende 8 um die Kissen. Im zweiten Teil legst du die Kissen dann auf den Boden und läufst die 8, die du eben gemalt hast nun um die Kissen herum! Schaffst du auch, die Strecke rückwärts zu laufen?“	➤ Du benötigst einen Zettel, Stifte und 2 Kissen
<b>Käfer auf dem Rücken</b>	„Du legst dich wie ein Käfer auf den Rücken, mit dem Kopf an den Wäschekorb. Jetzt klemmst du den Ball zwischen deine Füße, oder lässt dir von Jemandem helfen. Nun streckst du deine Beine über deinen Kopf und lässt den Ball über den Korb fallen. Schaffst du es direkt beim ersten Mal?“	➤ Du benötigst einen Wäschekorb, einen Ball und einen weichen Untergrund (wie z.B. einen Teppich)
<b>Klammeraffe</b>	„Lasse die Wäscheklammern von einer anderen Person irgendwo im Garten oder in einem Zimmer verteilen. Jetzt suchst du die Klammern und klemmst sie der Person an die Kleidung. Versuche die Klammern in einer Reihenfolge zu finden, zum Beispiel erst die Blauen, dann die Roten,.. Das ist dir zu einfach? Lass die Wäscheklammern nochmal verteilen und suche sie wieder, dieses Mal klemmst du sie an deine eigene Kleidung. Wie viele Klammern passen an einen Ärmel?“	➤ Du benötigst viele bunte Wäscheklammern
<b>Rückwärtskegeln</b>	„Du stellst Plastikflaschen wie beim Kegeln als ein Dreieck auf (lasse dir von Jemandem helfen). Nun gehst du von den Flaschen einige Schritte nach vorne und bleibst mit dem Rücken zu den Flaschen stehen. Jetzt versuchst du durch deine	➤ Du benötigst 10 leere Plastikflaschen und einen Ball

	<p>Beine die Flaschen umzukegeln. Schaffst du es, alle Flaschen auf einmal umzustoßen?"</p>	
--	---	--

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

