

MIKE-Sportabzeichen

allgemein



Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Slalomlauf mit Hütchen ➤ Linienlauf / Transportlauf ➤ Stop and Go Lauf ➤ Hindernislauf ➤ Laufspiele ➤ Dauerlauf (ab 5 Jahre; 5-10 min) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variation von Laufarten: vorwärts / rückwärts / seitwärts ➤ Begleitung durch Musik ➤ bei Dauerläufen mitlaufen zur Tempodosierung
Werfen & Fangen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schockwurf (2 Hände) zu Betreuer, auf Kegel etc. ➤ Zielwurf auf Reifen / Kasten / Matte / Eimer etc. ➤ Weitwurf über Markierung / Kasten / gespannte Schnur / aufgestellte Matten etc. ➤ Werfen und Fangen von verschiedenen Gegenständen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten ➤ Materialien: Softbälle; Tennisbälle; Reissäckchen etc. ➤ Werfen und Fangen ist koordinativ sehr anspruchsvoll, Übungsweiderholungen beachten
Springen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niedersprung beidbeinig (von Bank / Kasten) ➤ Sprungübungen aus dem Stand einbeinig / beidbeinig ➤ Weitsprung aus dem Stand / Lauf (z.B. über zwei Seilchen, die nicht parallel zueinander liegen = unterschiedliche Schwierigkeit) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten ➤ Materialien: Bänke; Kästen; Gymnastik-Reifen; Turnmatten; Seilchen; Schuhkartons; Teppichfliesen etc.
Balancieren	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Balancieren am Boden (z.B. über selbst gelegte Seilchenbahn) ➤ Balancieren auf einer Bank (breite / schmale Fläche) ➤ Balancieren über verschiedene Ebenen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten ➤ Hilfestellung beachten ➤ Variation beim Balancieren: vorwärts / rückwärts / seitwärts / Hindernisse / Drehungen etc.
Rollen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baumstammrolle (um die Körperachse) auf gerader / schiefer Ebene ➤ Rolle vorwärts in Rückenlage / Sitz / Stand 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hinweis auf Körperspannung ➤ beide Rollrichtungen berücksichtigen ➤ Orientierungspunkte vorgeben ➤ Rolle vorwärts / rückwärts bitte nur nach methodischer Übungsreihe!
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gemeinsames Sportlerfrühstück ➤ Bewegungsspiele zum Thema Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Broschüre „Wenn das Essen laufen lernt“ kann beim KSB HSK angefordert werden