

MIKE Sportabzeichen auf ROLLEN



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