

MIKE-Sportabzeichen mit BALL



Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Werfen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tennisbälle abwerfen <ul style="list-style-type: none"> ○ Tennisbälle sind auf einer Bank aufgereiht. Kinder müssen mit Tischtennisbällen diese abwerfen. ➤ Dosenwerfen <ul style="list-style-type: none"> ○ welches Kind trifft mit drei Versuchen die meisten Dosen? ➤ Zielwurf <ul style="list-style-type: none"> ○ Kinder müssen unterschiedliche Ziele treffen (Reifen; Kiste; Eimer etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entfernung variieren ➤ unterschiedliche Bälle nutzen ➤ beidhändig, einhändig werfen ➤ nur bestimmte Dosen treffen (Dosen beschriften z.B. mit Zahlen)
Fangen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder drehen sich rücklings auf ein Zeichen um, um dann einen Ball zu fangen ➤ Trainer hat in jeder Hand einen Luftballon, lässt einen davon fallen den das Kind fangen muss ➤ Kind rutscht eine lange Schräge herunter und versucht einen Ball im Flug zu fangen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variation: Kinder klatschen in die Hände und fangen dann den Ball ➤ Variation: Trainer lässt beide Luftballons fallen
Balancieren	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder gehen seitlich über eine Bank und versuchen Bälle zu fangen ohne das Gleichgewicht zu verlieren ➤ Kinder „tickeln“ Luftballon mit einem Tischtennisschläger über eine Bank ohne das Gleichgewicht zu verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedlich große Bälle nutzen
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kind würfelt mit einem Würfel und bringt jeweilige Anzahl an Bällen von A nach B ➤ Eierlaufen <ul style="list-style-type: none"> ○ Kinder laufen Slalom durch den Parkour 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variationen: Zeitlimit; Ei auf einem Hütchen ablegen
Rollen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kegeln <ul style="list-style-type: none"> ○ welches Kind kegelt mit 3 Versuchen die meisten Kegel um? ➤ Fliegenklatschen-Rollen <ul style="list-style-type: none"> ○ Kinder rollen einen Ball mit einer Fliegenklatsche durch einen vorgegebenen Parcours ➤ Reifenpyramide <ul style="list-style-type: none"> ○ Reifen zu einer Pyramide auf den Boden auslegen. Kinder rollen den Ball. Untere Reihe: 2 Punkte / mittlere Reihe: 3 Punkte / Pyramidenspitze: 4 Punkte 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entfernung variieren ➤ Treffen nach Farben/Zahlen (Kegel beschriften) ➤ „verengtes Tor“ durch das Kinder zielen müssen ➤ unterschiedliche Bälle ➤ allein oder im Team ➤ bleibt der Ball im Zwischenraum liegen gibt es 1 Punkt ➤ Entfernung variieren ➤ Anrollen bestimmter, farblich gekennzeichneter Reifen
Übungen mit Schläger	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball rollt eine Bank herunter, die Kinder müssen ihn mittels eines Schlägers vor einer Linie stoppen bevor er diese passiert. ➤ Kinder balancieren Ball auf einem Tennisschläger durch einen Parkour 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedliche Bälle nutzen
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gemeinsames Sportlerfrühstück 	