

MINI-SPORTABZEICHEN

Vorschläge für Stationen aus der Spieleleichtathletik

Schnell sein

Lauf so schnell du kannst über eine Strecke von ca. 20m. Vorwärts & Rückwärts

Rollen

Rolle dich vorwärts oder auch seitwärts über eine vorgegebene Distanz

Springen (Hasen- und Froschsprünge)

Wie weit kannst du Springen?

- Weitsprung Grube mit Blocks, selbst Ziel setzen, welchen man überspringt (Hasen)
- Weitsprung Grube mit Reifen als Weitenmesser (Frösche)

Balancieren

Halte das Gleichgewicht auf einer Linie, einer Bank, oder einem Seil, vorwärts oder rückwärts

Werfen

Wirf in ein Ziel

- Reifen in Tore aufhängen
- Reifen am Boden in verschiedenen Abständen

Hindernisse überwinden (400m Lauf)

Drüber, drunter, Mittendurch – überwinde vorgegebene Hindernisse

