

# Frau Eule hat Geburtstag!



Hoppel und Bürste müssen zur anderen Seite des Waldes! Du auch!

## Übungen



1 Schnell sammeln Hoppel und Bürste zwischen den Bäumen Eicheln als Verpflegung.



Ganz leckere Nüsse finden sie unter den Baumstämmen.

**Achtung! Schon wird von den Leckereien ein dickes Wildschwein angelockt.**

Also werfen die beiden die Eicheln so weit weg, wie sie können. Aber die leckeren Nüsse werfen sie in ein Versteck. Die essen sie nach der Reise.



**Prima! Das Wildschwein ist weg! Ohje – die Verpflegung auch!**

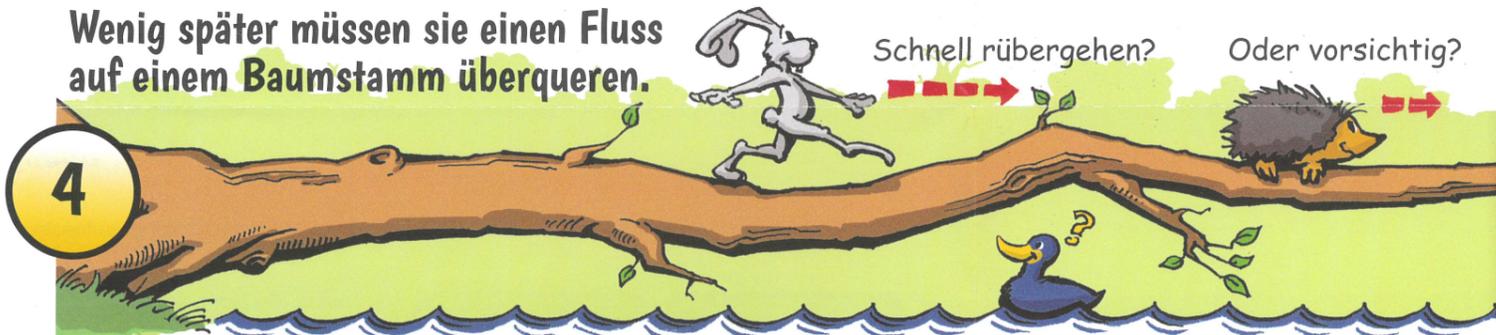


3 Leise hüpfen die Freunde von einem Moosfeld zum nächsten. Wildschweine haben gute Ohren.



Da! Ein Apfelbaum! Nach ein paar hohen Sprüngen ist die Verpflegung wieder gesichert.

**Wenig später müssen sie einen Fluss auf einem Baumstamm überqueren.**



Schnell rübergehen? Oder vorsichtig?

**Jetzt müssen sie nur noch über den Sumpf. Mit Geschick oder Kraft.**



5 Hoppel schnappt sich einen Ast und schwingt elegant auf die andere Seite.



Bürste schwingt nicht gerne. Aber auf einer Baumrinde und mit etwas Kraft kommt man auch ans Ziel.

**Geschafft! Vom nächsten Hügel aus sehen sie schon ihr Ziel.**

Vor lauter Vorfreude rollen und purzeln sie den Hügel hinab.



### 1. Laufen, Krabbeln, Kriechen

Geräte, Material

- a) Laufen: Hindernisstangen oder Hütchen, Bälle
- b) Kriechen: Bank, Turnmatten, Bälle

Ausführung

- a) Slalom laufen, dabei Objekte einsammeln
- b) Unter Hindernissen kriechen, Objekte sammeln



### 2. Werfen

Geräte, Material

Schaumstoffball, Tennisball o. ä., Kasten

Ausführung

- a) Weitwurf mit Ballgewicht je nach Vermögen
- b) Zielwerfen in einen Kasten



### 3. Hüpfen

Geräte, Material

Seile, Reifen, Teppichfliesen, Bälle

Ausführung

- a) Beidbeinig von Feld zu Feld hüpfen
- b) Auf einem Bein von Feld zu Feld hüpfen
- c) Hochspringen (Apfel pflücken)



### 4. Balancieren

Geräte, Material

Bank, Linie

Ausführung

- a) Vorwärts gehend balancieren
- b) Rückwärts gehend balancieren
- c) Auf allen Vieren kriechend balancieren



### 5. Hangeln, Schwingen, Ziehen

Geräte, Material

- a) Abgehängtes Seil, Kisten, Weichbodenmatten
- b) Seil, Kastendeckel oder Teppichfliese

Ausführung

- a) An einem Seil von Kasten zu Kasten schwingen
- b) Sich auf einem Kastendeckel sitzend ziehen



### 6. Rollen

Geräte, Material

Matten, Kastendeckel

Ausführung

- a) Rollen vorwärts
- b) Um die Längsachse eine kleine Schräge hinab

Das Mini-Sportabzeichen des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.

Eine Bewegungsgeschichte für Kinder im Vorschulalter

LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTENTWICKLUNG!