

Mehr bewegen im Kindergarten – Übergänge: Spurenhüpfen

In dieser Übung reihen die Kinder verschiedene kleine Hüpfen aneinander und üben damit das Bewegungsgrundmuster Hüpfen.

Auf dem Boden sind verschieden farbige Seile in geraden Linien ausgelegt. Die Kinder hüpfen wie folgt über die Seile:

- Gelbe Seile = beidbeinig hüpfen.
- Rote Seile = einbeinig hüpfen.
- Blaue Seile = rückwärts hüpfen.



Variationen

- Hüpfen mit grossen, schweren Winterstiefeln (evtl. solche von Erwachsenen)
- Zu zweit Hand in Hand.

Material: Verschieden farbige Seile

Quelle: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO