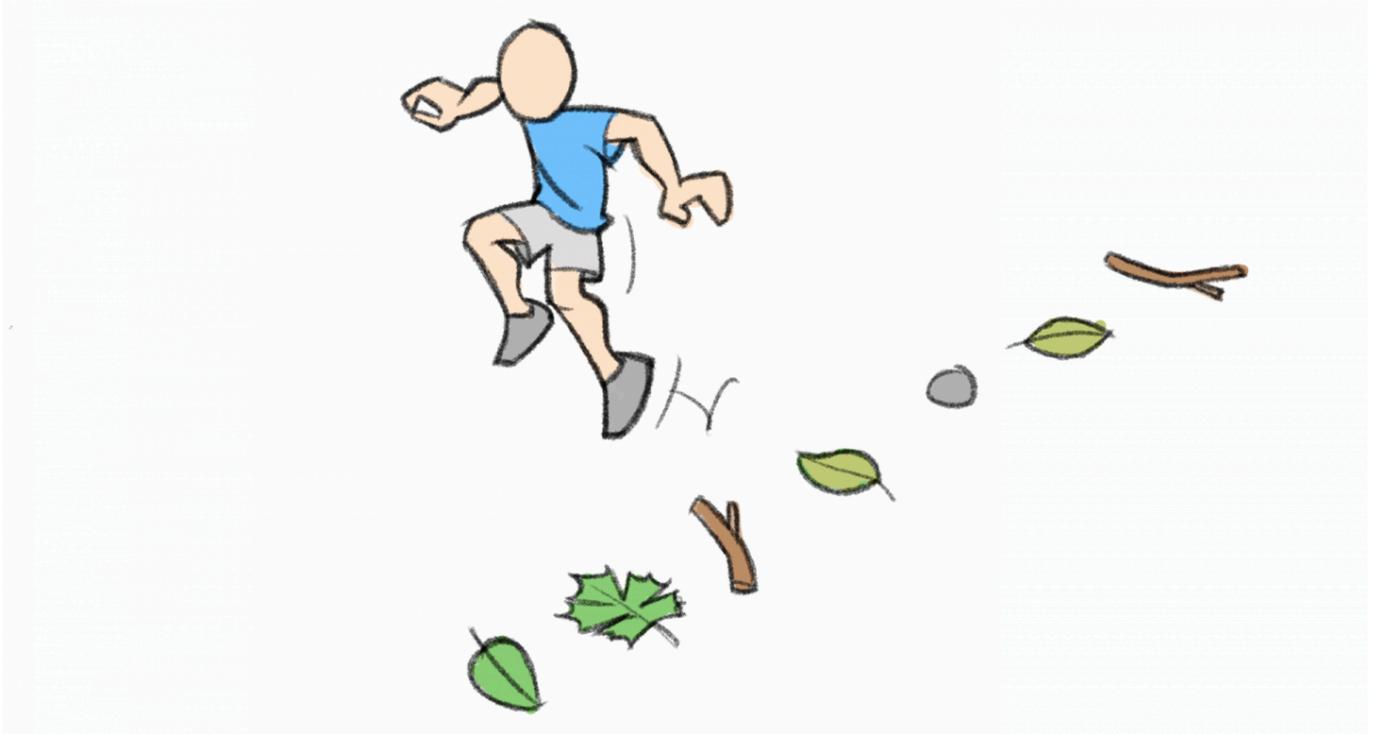


Ab nach draussen!: Good Practice – Öffentlicher Raum – Hüpfspiel

Hüpfspiele fördern die Koordination und die Sprungkraft. Sie lassen sich mit Konzentrations-, Rechen- oder Sprachspielen kombinieren.

Reihenfolge hüpfen



Die Kinder suchen möglichst viele von der Lehrperson vorgegebene Gegenstände (Steine, Blätter, Stecken usw.). Diese werden codiert (z.B. Stein = linker Fuss, Stecken = rechter Fuss, Blatt = beide Beine). In Kleingruppen werden Reihen mit ca. acht Gegenständen gelegt, die dem Code entsprechend gehüpft werden müssen.

Variationen

- Bei jedem Sprung ein Wort der Reihenfolgen (z.B. Wochentage, Einmaleins-Reihen, Ausschnitte aus dem Alphabet) sagen
- Erweitern mit Zusatzcodes (z.B. Stein auf Blatt = Sprung mit linken Bein und Arme zur Seite)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO