

# Beweg dich und lerne – Geschicklichkeit: Pingpong

Diese Hüpfaktivität ist körperlich anstrengend und braucht wenig Platz.

Drei Kinder sind Pingpongschläger, die anderen sind die unbeweglichen Pingpongballer auf dem Spielfeld. Die Pingpongschläger rennen herum und berühren die Bälle, die dann fünfmal hüpfen und anschliessend wieder stehen bleiben müssen, bis sie erneut von einem Schläger berührt werden.

Die Pingpongschläger setzen alles daran, möglichst viele Bälle gleichzeitig in Bewegung zu halten. Am Ende des Spiels bittet die Lehrperson die Kinder ihren Herzschlag zu spüren und auf den Atemrhythmus zu achten, bis wieder Ruhe einkehrt.



## Variationen

- Die Bälle sind in einer Reihe vor einer Wand. Werden sie berührt, müssen sie zur gegenüberliegenden Wand und zurück rennen und dann dreimal hüpfen. Unterwegs dürfen sie nicht berührt werden.
- Hüpfsprünge variieren: Frosch, auf einem Fuss usw.

**Bemerkung:** Der Raum für die «Bälle» lässt sich allenfalls mit Klebeband eingrenzen.

Quelle: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'la bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**