

## „Sockenhüpfstraße“

Ein einfaches Bewegungsspiel gegen müde Knochen für zu Hause!



### **Socken – Hüpfstraße:**

- Sie brauchen: 3-4 Paar Socken und 3-5 Meter freien Raum  
Vorbereitung: Die Socken einzeln in einem Abstand von cirka 20-25cm hintereinander aufgelegt.  
Ablauf: Nun kann das Kind vom Anfang bis zum Ende der Hüpfstraße über jede Socke springen: beidbeinig springen, mit 1 Bein hüpfen, sich seitwärts drehen und seitlich über Socken springen, rückwärts hüpfen.  
Wird der Abstand der Socken etwas verringert, so kann auch über mehrere Socken gleichzeitig gesprungen werden.

### Was steckt dahinter?

Sie fördern: Auge-Fuß-Koordination, Geschicklichkeit, Körperwahrnehmung – das Kind kann sich mittels Krafteinsatz gut spüren

**Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Ihnen das Team des Mobilen Dienstes!**