

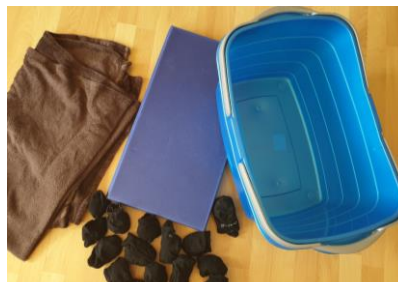
Bewegungsraum für Zuhause

Hallo liebe Kinder,
Hallo liebe Eltern und Großeltern,

Auf die Socken fertig LOS!!!

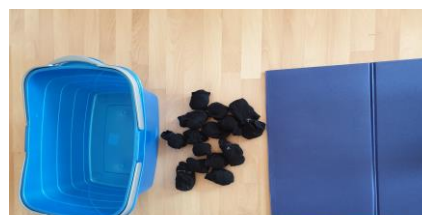
Du Brauchst:

- 10-20 Zusammengelegte Socken
- Eine Kiste oder einen Wäschekorb
- Eine Decke oder eine Fitnessmatte



Übungsaufbau:

- Du liegst auf dem Bauch auf der Matte oder der Decke
- Der Kopf Blickt Richtung Socken
- Die Sockenknäule liegen vor Dir auf dem Boden
- Dahinter steht der Wäschekorb oder die Kiste



Übung:

Du versuchst so schnell wie möglich die Socken im Liegen in den Korb/die Kiste zu werfen.

Variationen:

Du kannst das natürlich alleine machen oder mit deinen Geschwister, Mama und Papa zusammen oder gegeneinander.

- Bist du schon etwas älter, kannst du dabei die Zeit stoppen.
- Du kannst mehr Socken nehmen...
- Wenn dein Freund oder deine Freundin auch Lust hat dazu könnt ihr Telefonieren und darüber sprechen wer schneller gewesen ist oder wer z.B. in 30 Sekunden die meisten Socken drin hat.

Jetzt kann es losgehen

Viel Spaß dabei !!!

