

Hüpfspiel



PSYCHOMOTORIK-THERAPIE

Vorbereitung:

Du brauchst Strassenkreiden (draussen) oder ein Malerklebband (drinnen). Du zeichnest oder klebst 10 Felder, z.B. so wie auf den Fotos dargestellt, auf den Boden. Deine beiden Füßen sollen in einem Feld gut Platz haben.



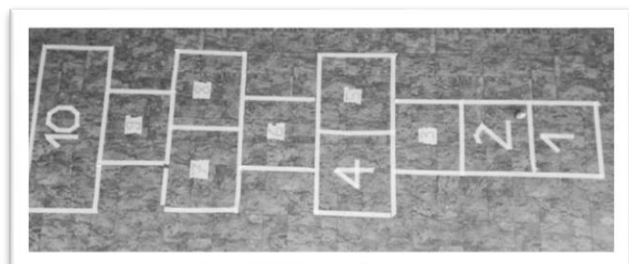
Draussen:

Zeichne mit Strassenkreide die Felder auf den Vorplatz oder das Trottoir. Am besten geht es auf Teerboden. Schreibe in jedes Feld die entsprechende Zahl.



Drinnen:

Klebe die Felder mit einem Klebband ab. Die Zahlen kannst du entweder versuchen mit Klebband zu machen oder du klebst ein Viereck, worauf du nachher die Zahl mit einem Filzstift schreibst.



Spielvarianten:

- 1) Du hüpfst beidbeinig. Bei einem Feld, mit beiden Füßen ins gleiche, bei zwei Feldern jeder Fuss in ein eigenes Feld. Versuche mit beiden Beinen gleichzeitig abzuspringen und mit den Füßen die Linien nicht zu berühren. Wenn du die Arme mitbewegst, hast du mehr Schwung. Wenn du bei der 9 bist, kannst du entweder wieder von vorne beginnen, oder du drehst dich und hüpfst wieder zurück.

- 2) Du wirfst einen Stein (ca. 2cm Durchmesser) auf ein Feld (drinnen: Hacky-Sack oder Socken mit etwas Reis füllen und zuschnüren). Nun hüpfst du beidbeinig. Lasse das Feld mit dem Stein aus (hüpfte darüber). Auf dem Rückweg hebst du den Stein auf.
- 3) Du hüpfst auf einem Bein. Bei einem Feld stehst du nur mit einem Fuss ab, bei zwei Feldern mit beidem Füßen, je in ein Feld. Wenn du ins 9. Feld hüpfst drehst du dich im Sprung um, damit du gleich wieder zurück hüpfen kannst. Probiere es mal mit dem rechten und mal mit dem linken Bein.
- 4) Du wirfst einen Stein (ca. 2cm Durchmesser) oder einen Hacky-Sack auf ein Feld. Nun hüpfst du auf einem Bein los (wie bei Variante 3). Lass das Feld mit dem Stein aus (Hüpfte darüber). Auf dem Rückweg hebst du den Stein wieder auf (ohne aufzutreten). Kannst du ihn aufheben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- 5) Nimm einen Stein (ca. 2cm Durchmesser) oder einen Hacky-Sack und versuche ihn auf das erste Feld zu werfen. Sobald es dir gelingt, darfst du los hüpfen (wie bei Variante 3, auf einem Bein). Lass dabei immer das Feld mit dem Stein aus (hüpfte darüber). Beim 9. Feld drehst du dich im Sprung um und kehrst zurück. Auf dem Rückweg hebst du den Stein wieder auf (ohne aufzutreten). Versuche nun den Stein ins 2. Feld zu werfen und hüpfte dann wieder los. Mache so weiter, bis der Stein im Feld 9 liegt. Gelingt es dir beim Hüpfen auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten und nicht auf die Linien zu treten?
- 6) Spiele mit deiner Familie zusammen. Das Spiel funktioniert gleich wie bei Variante 3, aber ihr wechselt euch ab mit werfen. Jeder Spieler hat seinen eigenen Stein (ihr könnt ihn ja anmalen). Sobald ein Spieler einen Fehler macht, ist der nächste an der Reihe. Als Fehler gelten: mit dem Stein nicht ins entsprechende Feld getroffen, mit den Füßen die Linien berührt, aus dem Gleichgewicht gekommen und mit dem Fuss aufgetreten. Wer seinen Stein zuerst im Feld 9 hat, gewinnt das Spiel.
- 7) Hast du selber Ideen wie du hüpfen kannst? 😊