



Sport &
Bewegung

Hindernisparcours

Von Frau Chevrier

Um die Muskeln deines Körpers zu entwickeln, kannst du diese vier Bewegungen üben:
Krabbeln, hüpfen, springen, balancieren

Materialliste

Du benötigst:

- eine Decke
- einen Stuhl
- zwei Schuhkartons oder zwei Taschentücher-Boxen
- eine Matte oder ein großes Handtuch
- ein Seil

Anleitung

Krabble unter der Decke und unter dem Stuhl hindurch, dann ziehst die beiden Schuhschachteln wie Schuhe an und hüpfst damit wieder zu der Decke zurück. Auf der Decke kannst du einen Purzelbaum machen. Wenn du dann immer noch Energie hast nimm das Springseil und springe. Lege danach das Seil auf den Boden und versuche darauf mit beiden Füßen balancieren. Klettere zum Abschluss auf den Stuhl. Hast du den ganzen Parcours geschafft? Dann gratuliere ich dir!

