

Bildungsangebot 4+

Thema: „Hasenhüpfen“

Bildungsbereich: Gesundheit & Bewegung

Was wird gefördert: Grobmotorik, Freude an Bewegung, Krafteinsatz ...

Du brauchst: eine freie Fläche, bequeme Kleidung

Angebot:

HASENHÜPFEN

Mach mit!

Bewegung macht Spaß und tut gut!
Deshalb zeigen wir dir nun in jedem Heft eine Übung zum Mitmachen!
Wir beginnen mit Häschen, hüpf!
Die Übung ist für deinen ganzen Körper und macht gute Laune!

1

Stelle dich hüftbreit hin, deine Zehen schauen nach vorne.



2

Gehe tief in die Hocke und stütze dich mit den Händen vor deinen Füßen auf dem Boden ab, atme tief durch die Nase ein.



3

Jetzt mache einen Sprung nach oben und nimm deine Hände weit über den Kopf, sodass sie aussehen wie lange Hasenohren. Atme dabei fest durch den Mund aus. Nach dem Sprung kommst du wieder in die Hocke zurück.



Viel Spaß!