

Sei aktiv- bleib gesund!

mettmann-sport

Hüpfkästchen



1.



2.



3.

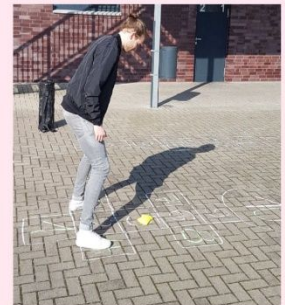


4.

So geht es...



1.



2.



3.



4.

1.Material:

- Kreide / Malstein
- Stöckchen
- ggf. große Pappe (Hüpfkästchen aufmalen - Hüpfen zu Hause)
- bunte Stifte
- bunte Seile oder Hula Hoop Reifen (Hüpfkästchen legen – Hüpfen zu Hause)
- etwas zum Werfen (Bsp.: Wurfstein, Wurfsocke, Wurfkuscheltier..)

2. Auf die Plätze..fertig..los!

Zeichne dein Hüpfkästchenmuster entweder mit einem Stöckchen in die Erde oder mit der Kreide/einem Malstein auf die Gartensteinplatten. Du kannst auch mit Seilen und/oder Reifen dir die Hüpfkästchen legen oder auf einer großen Pappe aufmalen.

Spielvariante (einfach): der Wurfstein wird von Feld 1 bis Feld 9 geworfen.

Triffst du das entsprechende Feld, so beginnst du zu hüpfen. Das Feld mit dem Wurfstein wird übersprungen. Auf dem letzten Feld 9 (oft der *Himmel* genannt) springst du eine halbe Drehung und springst wieder zum Anfang zurück. Im Feld mit dem Wurfstein muss dieser noch aufgesammelt werden. Je nach Spielvariante wird das Spiel in Runden eingeteilt und gespielt, somit wird zu Beginn der nächsten Runde der Stein ein Feld weiter geworfen als in der Runde davor.

Wer zuerst in das letzte Feld (9) geworfen hat und richtig gesprungen ist gewinnt. Passiert ein Fehler beim Werfen (der Wurfstein landet außerhalb oder auf der Linie des ausgesuchten Feldes) oder beim Springen (man tritt auf die Umrandung, vergisst einen Sprung oder vergisst den Stein beim Zurückspringen aufzusammeln) darf sofort der nächste Mitspieler seinen Wurfstein werfen und springen.