



## Sissis Bewegungstipp Nr. 20

Findest du bei dir zu Hause eine Schnur?  
Vielleicht hast du sogar eine Springschnur?  
Wenn nicht, dann bitte Mama oder Papa, dir  
ein Stück Schnur zu geben.

Eine Schnur kann man ganz gerade vor sich  
auf den Boden legen. Dann sieht es aus, wie  
eine Grenze zwischen zwei Ländern. Jetzt  
kannst du von einem „Land“ in das andere  
„Land“ hüpfen. Du kannst dir vorstellen,  
drüben wäre Italien, herüber wäre  
Österreich. Spring mit einem Bein nach  
Italien, dann wieder nach Österreich zurück.  
Nun machst du das mit dem anderen Bein.  
Jetzt such dir ein Land aus, das weit weg ist:  
Neuseeland zum Beispiel. Um bis nach  
Neuseeland zu hüpfen, brauchst du beim  
Hüpfen beide Beine gleichzeitig.

Dir fallen sicher noch andere Länder ein. Viel  
Spaß beim Hüpfen. Vergiss nicht, ab zu  
Wasser zu trinken, schließlich ist es in  
manchen Ländern heiß!

