





Hallo liebe Kinder,

hier ist Kroko, das Krokodill! Ich lebe auf dem Ostufer, versteckt in der Förde. Ich verbringe meine Zeit gerne draußen und am liebsten spiele ich mit meinem Springseil am Ufer. Ich habe dir eins mitgebracht. Komm, lass uns entdecken, was du alles damit machen kannst.

Wie wäre es mit Seilspringen? Nimm jeweils ein Seilende in eine Hand. Greife das Seil so, dass es dir ungefähr bis zu den Achseln reicht und hinter deinen Füßen auf dem Boden liegt. Nun schwingst du das Seil über den Kopf und hüpfst bei jeder Drehung hinüber. Achte darauf, dass du möglichst kleine Sprünge machst. Wie viele Sprünge schaffst du? Versuche 5 Sprünge ohne anzuhalten, dann 10 Sprünge, dann 15 Sprünge. Beim Springen kannst du ganz viele verschiedene Sachen machen, zum Beispiel das Seil rückwärts schwingen oder auf einem Bein springen. Wenn du ganz schnell bist, schaffst du sogar einen Doppelsprung. Gemeinsam mit Freunden und Freundinnen kannst du mehrere Seile zu einem großen Springseil zusammenbinden. Oder ihr schaut beim Tauziehen, wer stärker ist.

Viel Spaß!

Dein Kroko 

Kroko freut sich über Feedback:
www.kieler-ostufer.de/bewegungsboxen

In Kooperation mit:



Das ASB Familienzentrum Kita SpAsSBande wird gefördert mit Mitteln des Landes Schleswig-Holstein.



Das Büro Soziale Stadt Neumühlen-Dietrichsdorf wird gefördert mit Mitteln des Bundes, des Landes und der Landeshauptstadt Kiel im Rahmen des Städtebauförderungsprogramms Soziale Stadt.



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Schleswig-Holstein
Ministerium für Inneres,
ländliche Räume,
Integration und Gleichstellung

