

# RV St. Georg Münster - VOLTI ZU HAUSE

## Fit mit Socken

### 1. Aufgabe: Socken ausziehen

Lege dich auf den Rücken und strecke die Füße in die Luft. Jetzt versuche dir deine Socken auszuziehen und die Beine dabei gestreckt zu lassen.

### 2. Aufgabe: Socken hochwerfen

Binde jede Socke zu einem kleinen Knäuel zusammen. Nimm in jede Hand ein Sockenknäuel. Wirf abwechselnd die Socken hoch und fange sie wieder auf. Wenn das gut funktioniert, kannst du versuchen die Socken gleichzeitig hochzuwerfen und aufzufangen.

### 3. Aufgabe: Socken treffen

Wirf eins der Sockenknäuele von dir weg. Jetzt versuchst du mit dem zweiten Sockenknäuel deinen geworfenen Socken zu treffen. Probiere es, bis es klappt.

### 4. Aufgabe: Socken anziehen

Stelle dich auf ein Bein und nimm den ersten Socken in eine Hand. Versuche den Socken einhändig anzuziehen und dabei dein Gleichgewicht zu halten. Danach stell dich auf dein anderes Bein und ziehst du den zweiten Socken einhändig an. Wenn du möchtest, kannst du es mit der anderen Hand versuchen.

### 5. Aufgabe: Socken ausfüßeln

Mache einen Schwebesitz (dafür setzt du dich zuerst mit nach vorne gestreckten Beinen hin und hebst die gestreckten Beine dann an, ohne dass du nach hinten umkippst). Jetzt versuchst du dir deine Socken auszuziehen, ohne deine Hände zu benutzen und dabei die Beine gestreckt in der Luft zu lassen.

### 6. Aufgabe: Socken jonglieren

Binde jede Socke zu einem kleinen Knäul zusammen. Nimm ein Knäul in die rechte Hand und werfe die Socke hoch, fange sie jedoch mit der linken Hand. Werfe sie wieder hoch und fange sie dann mit der rechten Hand. Wenn das gut klappt, nimm wieder eine Socke in jede Hand. Werfe die Socken gleichzeitig hoch, überkreuze währenddessen deine Arme und fange die Socken mit überkreuzten Armen auf.

