



## 4 Felder Hopps

Sucht euch eine Partnerin oder einen Partner und ein bisschen Platz um euch herum. Zunächst zeichnet ihr ein kleines Spielfeld mit vier Feldern auf ein Blatt Papier. Jedem Feld gebt ihr einen eigenen Namen. Ihr könnt beliebige Zahlen, Buchstaben oder wie im folgenden Beispiel auch Tiernamen verwenden: 1 – 2 – 3 – 4 oder Hund – Katze – Pferd – Esel.

Legt nun vier Stifte kreuzweise auf den Boden, so dass sich wie auf eurem Blatt vier Felder ergeben, in die ihr hineinspringen könnt. Das Blatt braucht ihr nicht mehr, legt es als Gedächtnisstütze zur Seite.

Eine oder einer von euch beiden ist die Hopperin oder der Hopper, die oder der andere sagt an, in welches der vier Felder zu springen ist.

Bei „Hund“ springt ihr ins Feld „Hund“, bei „Esel“ ins Feld „Esel“ usw.

Da euch das wahrscheinlich zu einfach ist, wird es jetzt ein bisschen schwieriger:

- Nun sagt ihr zusätzlich zum Namen des Feldes auch noch „rechts“ oder „links“ an. Die Hopperin oder der Hopper muss dann mit dem „angesagten“ Bein im entsprechenden Feld landen,
- „Pferd links“ bedeutet Sprung ins Feld „Pferd“ und Landung mit dem linken Bein,
- bei „Katze rechts“ springt ihr weiter ins Feld „Katze“ und landet mit dem rechten Bein.

Schafft ihr es auch, drei Felder hintereinander anzusagen und korrekt nachzuspringen? Welche Variationen fallen euch noch ein?



Koordination  
Konzentration  
Bewegtes Denken

⌚ 5-10 min

**Tipp:** Beim Kombinationspringen ist es von Vorteil, wenn man sich die Kombination aufschreibt, um die Reihenfolge der Sprünge bei Bedarf korrekt wiederholen zu können.



Beim wiederholten Spiel werden die Kinder immer besser und das Spiel kann um weitere „Dimensionen“ ergänzt werden: „Hund links vorn“ könnte bedeuten: Landung mit linkem Bein im Feld Hund, dazu wird „WUFF“ gesagt und die zum Fuß gegengleiche Hand (also die rechte) muss vorn an die Zehenspitzen gelegt werden. „Hinten“ könnte bedeuten, die gegengleiche Hand an die Ferse des Beins, auf dem man gelandet ist, zu legen.

## Bewegungsexperimente



### Muskeln spüren

Große Muskeln zu haben heißt nicht unbedingt stärker zu sein, probiert es aus: Stellt euch mit dem Rücken genau so an eine Wand, als wenn ihr aufrecht auf einem Stuhl sitzen würdet - nur eben ohne Stuhl. Legt die Hände locker auf eure Oberschenkel. Könnt ihr eure Muskeln arbeiten spüren? Wer schafft es am längsten?

Meine Zeit: ..... Mamas/Papas Zeit: .....



### Nervenexperiment

Muskeln sieht und spürt man sehr leicht. Ebenso kann man die Arbeit des Herzens leicht erkennen. Aber auch den Nerven in unserem Körper kann man beim Arbeiten zusehen. Versuche doch einmal folgendes Experiment:



Kremple deine Hose über deine Knie und setze dich auf einen Stuhl! Schlage deine Beine übereinander! Das obere Bein ist dein „Testbein“.

Lass es ganz locker und entspannt nach unten hängen!

Deine Partnerin oder dein Partner sucht nun zwischen deinem Schienbeinknochen und deiner Kniescheibe eine weiche Stelle.

Das ist die Sehne deines Oberschenkelmuskels.

Nun klopft sie oder er mit der Handkante leicht, aber betont, auf diese Sehne. Am besten drei- bis fünfmal im Abstand von ca. zwei Sekunden.

Lass dein Bein unbedingt ganz locker und entspannt hängen, sonst funktioniert es nicht. Wenn das Experiment klappt, schnellt dein Unterschenkel mit jedem „Klopfen“ nach vorn - ganz automatisch.

Das Geheimnis dieses Experimentes liegt hinter der Sehne.

Dort liegt ein Nerv versteckt, der Bewegungsbefehle in den Oberschenkel gibt. Wenn dieser Nerv gereizt wird, gibt er den Befehl, den Oberschenkel zu strecken.



## Das hast du gut gemacht!

Kritik wird immer mehr beachtet, als Lob. Menschen erklären einander oft bis ins kleinste Detail, was sie nicht gut gemacht haben und warum.

Drehen Sie die Situation einmal um! Das kann die Welt verändern! Den Erfolg der Kinder so genau wie möglich zu kommentieren, die kleinsten Schritte, die zum Erfolg geführt haben, zu besprechen, das hebt die Stimmung, steigert die Lernmotivation und führt zu einer optimistischen Selbsteinschätzung.

Gute Taten und besondere Leistungen im Klassenalltag können auch in einem Klassenspiel bewusst hervorgehoben werden. Beispielsweise in den „freundlichen 10 Minuten“ können die Kinder über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler alles sagen, was sie freut, was sie an ihnen gut finden, was sie Tolles gemacht haben.

**Tipp:** Die täglichen freundlichen Minuten: Jeden Tag erzählt ein Kind möglichst genau, wie es ein Problem gelöst hat und mit welchen Einzelschritten es zum Ziel gelangt ist. Die anderen Kinder loben es dafür. Das Lob kann in einer Großgruppe oder auch in Paaren ausgetauscht werden – nach dem Motto: „Das hast du gut gemacht, weil ...“

Loben  
Kommunikation  
Klassenklima

⌚ 10 min



# Kivi



**Liebe Eltern,** loben, loben, loben – ist die beste Erziehungsstrategie! Wenn es doch mal Ärger gibt – für einmal schimpfen viermal loben!



## „Das hast du gut gemacht!“ „Das kannst du gut!“

Überlege dir gemeinsam mit deiner Familie, was jeder von euch gut kann oder was dir an dir selbst und an deinen Eltern und Geschwistern besonders gefällt! Schreibe es in die Liste oder male es auf ein großes Plakat und hänge es an einem gut sichtbaren Ort auf! Dann könnt ihr euch gemeinsam daran erfreuen!

**Liebe Eltern,** Kritik macht schlechte Stimmung und verbraucht Kraft und Energie! Wir empfehlen ein kleines Ritual: Die freundlichen Minuten! In diesen ca. 10 Minuten sagen Sie Ihrem jeweiligen Gegenüber alles, was Ihnen an ihm gefällt. Keine Kritik, sondern nur Gutes, positive Eigenschaften und Taten aufzählen! Das macht die Atmosphäre schnell wieder freundlich.

.....

Notieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche positiven Eigenschaften der Familienmitglieder dabei genannt wurden!



Vater

Mutter

Name

Name

## Lillis Pita-Brot

⌚ ca. 1 Schulstunde

### Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser, Gemüeschäler
- 1 Löffel
- Servietten und eventuell Teller
- Sofern vorhanden einen Backofen

### Pita Brot (10 Kinderportionen)

- 10 Pita-Brote (kleine Fladenbrote zum Füllen)
- ½ Kopfsalat
- 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Karotten
- 150 g Käse (geeignet sind milder Bergkäse, Gouda, Edamer, Wälderkäse usw.)



Kopiervorlage „Lieblingsspeisen“ im Anhang

### Schnittlauch-Creme

- ¼ kg Joghurt
- ¼ kg Sauerrahm
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Salz
- Pfeffer

### Vorbereitung

- Salatblätter waschen und trocken tupfen,
- Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden,
- Käse in kleine Würfel schneiden,
- Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden, mit dem Joghurt und Sauerrahm vermischen, dann gut würzen,
- die Pita-Brote nach Möglichkeit im Backofen kurz wärmen,
- Salatblätter, Gemüse, Käse und die Schnittlauchcreme auf einem Buffet anrichten.

### Pita-Brot füllen

- Die Pita-Brote aufschneiden,
- nun dürfen die Kinder ihre Brote beliebig mit Salat, Gemüse sowie Schnittlauchcreme füllen und genießen.

## Willis Pizza-Brötchen

(4 Portionen)

4 Runde Vollkornbrötchen

1/2 Glas Tomatensoße (ca. 150 g)

80 g Pizza-Käse

1/2 gelbe Paprikaschote

2 Frühlingszwiebeln

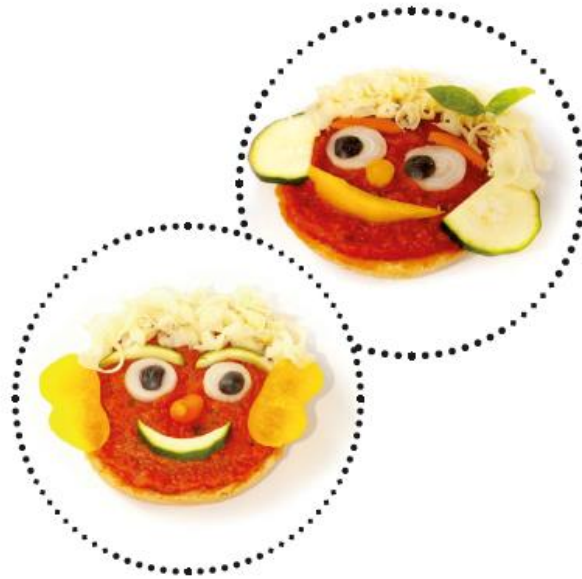
1 Karotte

1 kleine Zucchini

4 Oliven

Kräuter

Backpapier



- » Brötchen halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen,
- » dünn mit Tomatensauce bestreichen,
- » Paprika, Zwiebeln und Karotte putzen, waschen und schneiden,
- » Kräuter waschen,
- » Zucchini waschen und schneiden,
- » Brötchen lustig dekorieren und im Backofen (Heißluft: 175 °C) 10 bis 12 Minuten backen.

