



Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler

Wie bei allen Gleichgewichtsübungen solltet ihr eure Schuhe ausziehen. Damit spüren eure Füße den Boden viel besser und ihr steht stabiler.



Nun sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner, die/der etwa gleich groß ist wie ihr.

- Stellt euch Schulter an Schulter so nebeneinander, dass eine Person nach vorne und eine nach hinten sieht,
- hakt eure Arme ein (wie beim Tanzen),
- nun hebt das äußere Bein an und versucht gemeinsam auf einem Bein einen oder mehrere Kreise zu hüpfen (natürlich auch einmal in die andere Richtung),
- dabei dürft ihr nicht das Gleichgewicht verlieren.



War das zu leicht? Dann hakt die Arme nicht mehr ein, sondern winkelt eure Arme nach oben ab, so dass ihr die Handflächen in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Oberarme sollten ungefähr parallel zum Boden zeigen, die Hände zeigen dabei senkrecht nach oben! So wird es schon deutlich schwerer.

Variante:

Ihr könnt auch „gegeneinander spielen“ und in einem kleinen Wettkampf versuchen eine richtige Balancierkönigin oder einen Balancierkönig zu finden:



- Stellt euch einander mit dem Gesicht gegenüber auf (ca. einen halben Meter Abstand halten),
- winkelt den rechten Arm nach oben ab, so dass ihr die Handfläche in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Hände zeigen wieder nach oben,
- zusätzlich hebt ihr nun das linke Knie soweit hoch, dass sich die Innenseiten eurer Knie berühren,
- jetzt geht es los: Jede und jeder von euch baut langsam Druck gegen den Arm und/oder das Knie seines Gegenübers auf. Ihr könnt den Druck verstärken oder nachlassen. Wichtig ist, dass ihr dabei nicht das Gleichgewicht verliert!



Tipp: Ganz besonders interessant wird die letzte Übungsversion, wenn die Kinder die Augen schließen. Sie lernen dabei sehr sensibel die Impulse der Partnerin bzw. des Partners zu erspüren und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei geht es nicht mehr darum, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sondern um spielerischen Druckaufbau und gezieltes Nachgeben. Das Team, das am längsten steht, hat gewonnen!



Elterntaxi? Nein Danke!



Liebe Eltern, jeder Schritt zählt, auch auf dem Schulweg. Nach einer gemeinsamen Eingewöhnungsphase sollten Sie Ihr Kind alleine oder mit den Nachbarskindern zur Schule gehen lassen. Das macht Spaß und ist gesund. Die Freiheit, den Schulweg alleine gehen zu dürfen, bedeutet für Kinder einen großen Schritt zu mehr Selbständigkeit.

Wenn es gefährliche Stellen auf dem Schulweg gibt, sollten Sie dies der Schule oder Gemeinde melden. Oft lassen sich schnelle und unkomplizierte Lösungen, z.B. durch Elternlotsen, finden.

Gehst du zu Fuß in die Schule?

Super, so hast du täglich Bewegung an der frischen Luft, triffst Freunde und kannst viel Neues entdecken. Im Unterricht kannst du besser aufpassen und du tust dir leichter bei den Hausaufgaben.

Für jeden Schulweg, den du zu Fuß gegangen bist, darfst du ein leeres Feld des Fußabdruckes ausmalen.



„Tierische“ Jausenbrötchen

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, wenn es um das Belegen von Brötchen geht. Bereiten Sie doch einmal gemeinsam mit den Kindern lustige Brötchen für die Jause zu. Vielleicht haben Sie Lust, die bunten Kreationen zu fotografieren und in der Klasse aufzuhängen.

Bunte Fische

Dazu brauchen Sie

- 1 Brotmesser
- Gemüeschäler
- Schneidbrettchen
- Gemüessemesser
- Messer zum Bestreichen

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 Kornbaguette
- 200 g Frischkäse
- 5 Karotten
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika



Zubereitung

- Brot scheiben mit Frischkäse bestreichen,
- Schwanzflosse schneiden (siehe Abbildung),
- Brot scheiben mit dünnen Gemüsescheiben schuppenartig belegen.



Ziel: Die Phantasie der Kinder soll angeregt werden. Sie sollen den Umgang mit Gemüeschäler und Gemüessemesser üben können. Geschmacksschulung: Die lustigen Kreationen werden die Schülerinnen und Schüler verlocken, unterschiedlichste Gemüsesorten zu kosten.

Tipp: Motivieren Sie die Kinder verschiedenste Tiere, lustige Figuren oder Gesichter zu kreieren!



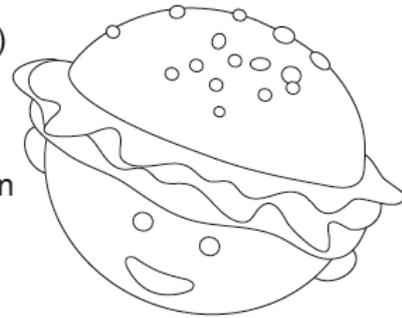
Liebe Eltern,
packen Sie Ihrem Kind
bitte täglich eine gesunde
Schuljause ein! Verwenden
Sie dazu eine Jausendose,
um unnötigen Abfall zu
vermeiden! Fertigproduk-
te und Kinderlebensmittel
sind meist zuckerreich und
damit nicht als Schuljause
geeignet. Bevorzugen Sie
Zwischenmahlzeiten aus
Obst, Gemüse und belegten
Brötchen.



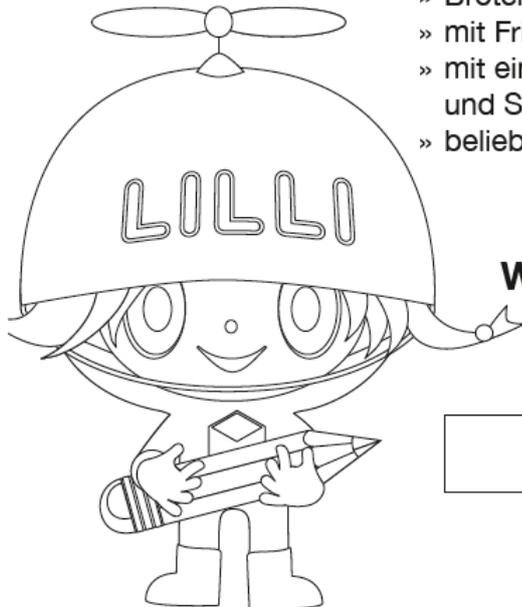
Eine gute Jause hält fit

Schuljause (1 Portion)

- 1 Kornbrötchen
- 1 TL Frischkäse
- 1 Salatblatt
- 1 dünne Scheibe Schinken
- Gemüse zum Garnieren



Hilf Lilli
die ganze Seite
bunt zu
gestalten!



- » Brötchen halbieren,
- » mit Frischkäse bestreichen,
- » mit einem knackigen Salatblatt
und Schinken belegen,
- » beliebig garnieren.



Was isst du am liebsten zur Jause?

Trage es hier ein:



Atmen mit dem Taschenspiegel

Nehmt einen Spiegel und haltet ihn vor den Mund, ein paar Zentimeter Abstand genügen! Nun atmet tief ein, öffnet euren Mund und haucht die Luft so langsam es geht auf den Spiegel. Der Spiegel beschlägt sich wie ein Fenster bei Regen. Schon nach wenigen Sekunden ist die Spiegelfläche wieder klar. Versucht jetzt, noch tiefer Luft zu holen und den Hauch eures Atems noch dichter auf dem Spiegel sichtbar zu machen.

Tipp: Wenn kein Spiegel zur Verfügung steht, gelingt die Übung auch an einer normalen Glasscheibe oder auf einer durchsichtigen Folie.





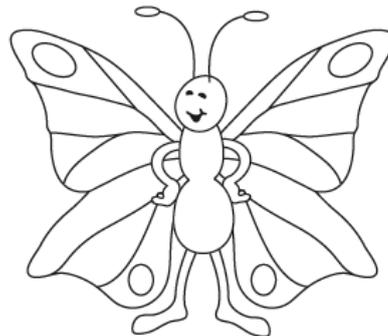
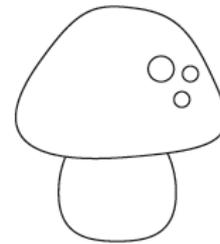
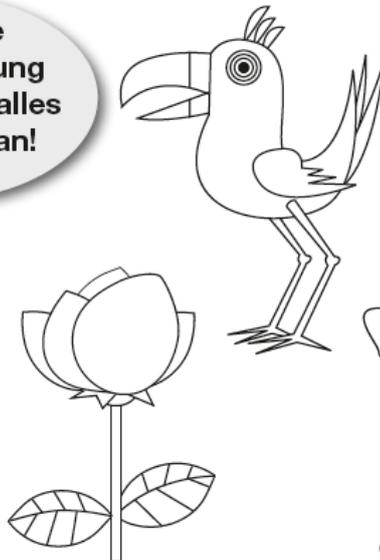
Entspannungsrätsel



Liebe Eltern, lesen Sie Ihrem Kind bitte folgende Rätselgeschichte vor:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelst. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnt dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen. Du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung. Was bist du?

Kreise die richtige Lösung ein und male alles kunterbunt an!



Ähnliche Geschichten können Sie sehr leicht selber erfinden. Stellen Sie sich nur bildlich vor, wie das Tier oder der Gegenstand aussieht und versuchen Sie, ihn möglichst genau zu beschreiben (Farbe, Größe, Form, Töne, etc...).