



Autowaschanlage

Die Übung benötigt etwas mehr Platz, evtl. sollten Sie in den Gang ausweichen. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Jede Gruppe bildet eine Zweierreihe in der sich die Kinder so zueinander drehen, dass sie sich ansehen können. Ein Kind der Gruppe ist das Auto, das gewaschen wird.

- Dieses Kind sagt nun, welches Auto es ist, und wie es gewaschen werden möchte,
- „ich bin ein altes rostiges Auto, ich will bei einem ganz sanften Streichelwaschgang“,
- das Auto fährt nun in die Waschanlage und die Kinder dürfen es langsam und ganz sanft mit streichenden Bewegungen „waschen“,
- am Ende der Waschanlage wird gewechselt, bis jedes Kind einmal Auto sein durfte.

Wohlfühlübung

⌚ 5–10 min

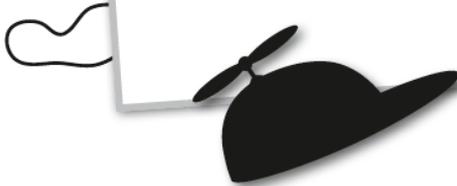




Bewegungsrätsel

In diesem Durcheinander haben sich neun Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten versteckt. Findest du sie? (Pro Zeile hat sich ein Begriff versteckt)

R O S S N O W B O A R D E N K M Ä L E R
U N T E R T A N Z E N T N E R E G N E N
E R D B E E R E I S L A U F E N A C H T
O A S E G E L N E B E L E M E N T I E R
R A S U R F E N C H E L T E E L T E R N
A B I T U R N E N E R G I E F E L D E R
K O B R A D F A H R E N T E N F E D E R
B O D E N L A N G L A U F E N S T E R N
A U F R O L L E R B L A D E N H Ü T E R



Lösung des Bewegungsrätsels:
Turnen, Radfahren, Tanzen, Eisläufen, Segeln, Surfen,
Snowboarden, Langlaufen, Rollerbladen

Kivi



Früchtepunsch

Dazu brauchen Sie

- Wasserkocher oder Herd mit Kochtopf
- 2 Teekannen
- Tassen oder Becher

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 2 l kochendes Wasser
- 4 EL Früchtetee-Mischung
- ½ l Fruchtsaft (z.B. Apfel-, Kirsch-, Orangen-, Johannisbeer- oder Multivitaminsaft)

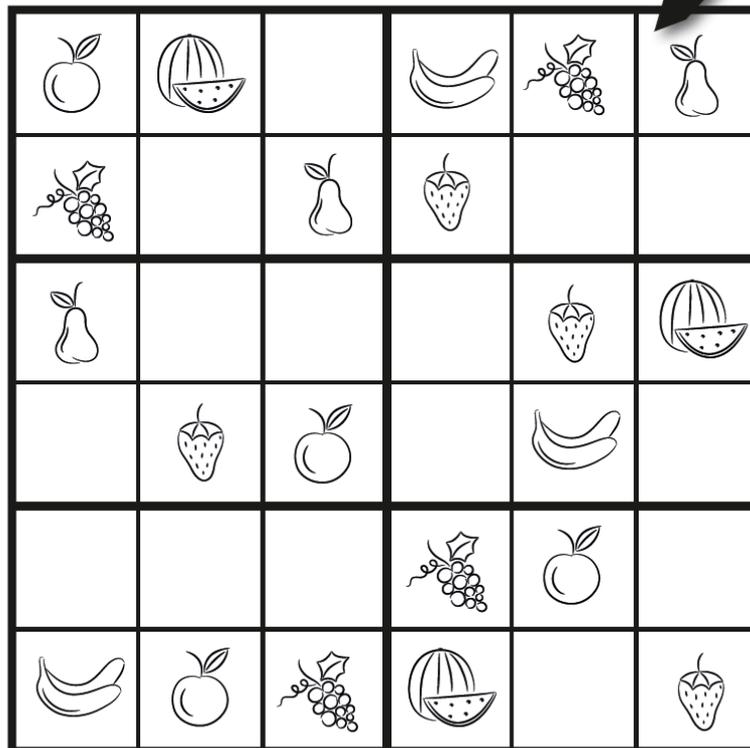
Zubereitung

- Früchtetee zubereiten und mit Fruchtsaft vermischen,
- je nach Jahreszeit heiß oder kalt genießen.



Früchte- Sudoku

Zeichne die
fehlenden Früchte
in die Sudoku-Tafel!
Die richtige
Anordnung ist
gar nicht so einfach.
Vielleicht
können dir ja
deine Eltern dabei
behilflich sein.



Kivi



⌚ 10-30 min

Begrüßungswettkampf

Wer kennt die meisten Begrüßungsformeln? Die Lehrperson erklärt, dass nun ein Spiel folgt mit dem Ziel, möglichst viele Grußwörter zu nennen. Alle Vorschläge werden an der Tafel notiert oder auf einem großen Plakat, damit es dann in der Klasse aufgehängt werden kann. Es kann auch ein kleiner Wettkampf stattfinden. Die Klasse wird in zwei oder mehr Gruppen geteilt und dann ein Gruppensieger ermittelt. Lassen Sie alle Grußformeln gelten, auch fremdsprachige wie „Ciao“ oder „Bonjour“. Am nächsten Tag dürfen sich die Kinder per Handschlag begrüßen, jeder nennt ein anderes Grußwort.



Tipp: Ziehen Sie dieses Spiel als Einleitung für die „Begrüßungswoche“ heran. Die Kinder begrüßen sich jeden Tag per Handschlag und mit einem Grußwort. Die Liste der Wörter wird täglich erweitert. Wenn Kinder mit einer anderen Erstsprache in der Klasse sind, können die Grußformeln zusätzlich erweitert werden.



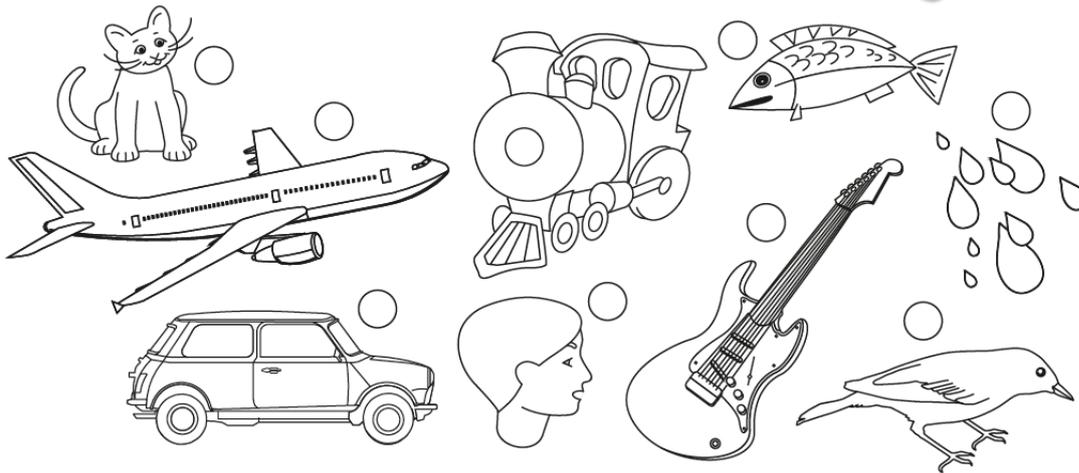
Stillespiel



Liebe Eltern, Stille zu ertragen will gelernt sein. Unsere Umwelt wird immer geräuschvoller. Begeben Sie sich mit Ihrem Kind auf die Suche nach Stille. Versuchen Sie, völlig bewegungs- und lautlos zu werden. In der einkehrenden Stille hören Sie und die Kinder auf einmal Geräusche, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben: Ihren eigenen Atem oder Stimmen von anderen Menschen vor dem Haus, Vogelgesang, Wind in den Bäumen, Geräusche vorbeifahrender Autos, o.ä.



Was konntest du während der Stilleübung hören?





Packe deine 7 Sachen ein

Sucht euch aus euren Schulsachen ein paar „unverwüsthche Transportmaterialien“, zum Beispiel einen Stift, einen Radiergummi, ein Buch oder auch eine Federschachtel.

- Legt euer Transportgut irgendwo auf euch ab (zum Beispiel auf dem Hand- oder Fußbrücken) und geht nun langsam durch das Zimmer, ohne dass etwas herunterfällt,
- beginnt mit wenigen Dingen, zunächst mit zwei Transportgegenständen. Wenn das gut funktioniert, könnt ihr es auch mit drei oder mehreren Gegenständen versuchen.



Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?

Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?

Könnt ihr euch auch auf allen Vieren oder hüpfend vorwärts bewegen?

Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?

Wie kann noch etwas transportiert werden? Wer kann noch etwas transportieren? (Pferd – Frauen in Afrika – Zug – See – Zirkustiere usw.)





Vorhang auf!

Kannst du Bewegungskunststückchen?

Kunststücke musst du üben!

Sie gelingen ganz selten von Anfang an.

Wenn die Tricks dann sitzen, kannst du damit deine Eltern, deine Freundinnen und Freunde verblüffen.



Liebe Eltern, Kinder zeigen besonders gerne Kunststückchen vor. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und motiviert sie Neues zu lernen. Sicher kennen Sie auch ein Kunststückchen (z.B. „verlorener Daumen“), das Sie Ihrem Kind beibringen können. Vergessen Sie nicht vorher zu üben!

Daumenschnippen

Damit hast du immer dein eigenes Instrument dabei.

Du kannst zur Musik schnippen, den Startschuss für ein Spiel geben oder mit deinen Freundinnen und Freunden um die Wette schnippen. Presse Daumen und Mittelfinger fest zusammen!

Dann lass den Mittelfinger mit einem lauten „Schnipp“ vom Daumen wegschnalzen!



Vorhang auf!

Magisches V

Das magische V können nur ganz wenige Kinder und kaum Erwachsene.

Es funktioniert so:

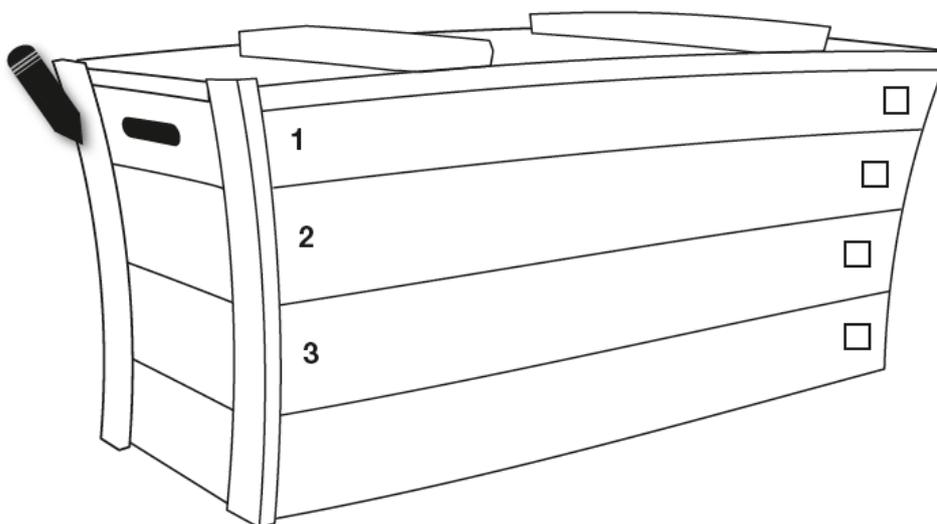
Strecke deine Handfläche mit geschlossenen Fingern! Versuche nun Mittelfinger und Ringfinger langsam auseinander zu bewegen!

Die anderen Finger dürfen sich dabei nicht öffnen. Übe es mit beiden Händen! Wenn es klappt, probier es einmal vor einer Lampe und sieh dir den Schatten an!



Schatztruhe voller Kunststücke

Trage deine besten Bewegungstricks (z.B. Kopfstand, Purzelbaum) in die Liste ein. Die Kunststücke, die du vorgeführt hast, dürfen deine Eltern abhaken.



Zucchini-Pommes

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zutaten

- 10 Zucchini
- 250 g gemahlene Mandeln
- 150 g geriebenen Parmesan-Käse
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Oregano, ...)

Zubereitung

- Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Zucchini waschen und in fingergroße Stifte schneiden. Sie sollten etwas dicker als Kartoffelpommes sein, damit sie nicht in der Mitte durchbrechen.
- Zucchini-Stifte mit Salz, Pfeffer würzen. Mandeln, Parmesan und Kräuter in einer Schale vermengen. In einer anderen Schale das Ei verquirlen.
- Die Zucchini-Stifte zuerst in das Eigmisch tauchen und im Anschluss direkt in der Gewürzmischung wenden bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
- Die panierten Zucchini-Pommes nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10 Minuten goldbraun backen.



Tipp: Dazu passt sehr gut ein Joghurt-Dip. Man kann ihn zum Beispiel mit fettarmem Joghurt, Salz und frischem Schnittlauch zubereiten.



Joghurtcocktail

(4 Portionen)
300 g Joghurt
300 g Früchte nach Saison
1 EL Honig
Melissenblättchen



- » Joghurt glatt rühren,
- » Früchte zerkleinern und untermengen,
- » Joghurt mit den Fruchtstückchen in Cocktailschalen verteilen und mit einigen Früchten garnieren,
- » mit ein wenig Honig verfeinern und mit Melissenblättchen verzieren.

Kivi



Stille Wahrnehmung

🕒 5 min

Hinweis: Bereiten Sie für jedes Kind einen kleinen Gegenstand (z.B. einen Stein) zum ertasten vor.

Setzt euch bequem hin, schließt die Augen und legt die Hände wie zur Schale geformt auf den Tisch vor euch. Versucht nun, gleichmäßig zu atmen und ganz still zu werden. Spürt, wie ihr immer ruhiger und entspannter werdet. Atmet leise und gleichmäßig. Ich gehe jetzt von einem zum anderen, zuerst zu denen, die schon ganz ruhig sind, und lege euch etwas in die Hand. Lasst die Augen geschlossen und betastet den Gegenstand. Bleibt still und versucht zu ertasten, was es ist. Spürt, wie gut euch die Stille tut. Wir nehmen die Stille und Ruhe jetzt mit in den Tag, der Gegenstand wird uns daran erinnern.

Grußwort der Woche



Hi!



Liebe Eltern, wählen Sie in der Familie gemeinsam das Grußwort der Woche und führen Sie ein kleines Ritual ein, z.B. in Frankreich grüßen sich die Menschen mit drei Küsschen auf die Wangen.

Zähle mit, wie viele Personen du täglich begrüßt hast.
Kreise die Personen ein!

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So



Bärenstarke Übungen

Folgende Übungen kräftigen euch und euren Rücken, so dass ihr das Gewicht eurer Schultasche auf dem Schulweg gar nicht mehr spüren werdet. Macht ihr die Übungen regelmäßig, wird euch der Sportunterricht viel leichter fallen und viele Sportarten werdet ihr schneller erlernen.

Für alle Übungen gilt:

- Zieht Schuhe und evtl. auch die Socken aus,
- atmet gleichmäßig ein und aus, auch wenn ihr manchmal lieber die Luft anhalten würdet,
- zählt langsam bis 12 – solange solltet ihr zu Beginn versuchen, die jeweilige Übung auszuführen,
- je öfter ihr übt, desto leichter werden euch die einzelnen Schritte fallen – Ziel ist es, die Übung eine halbe Minute auszuführen,
- echte Meisterinnen und Meister schaffen die Übungen auch eine Minute lang,
- die richtige und genaue Ausführung ist viel wichtiger als die Zeit – also hört besser auf, wenn ihr das Gefühl habt, dass die Position nicht mehr richtig ist,
- Anstrengung in den Muskeln ist gut, doch keine Übung darf weh tun!

Tipp: Alle beschriebenen Übungen sind sehr gut geeignet, die gesamte Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und können von den Kindern auch täglich zu Hause geübt werden. Eine kräftige Muskulatur ist die Basis für einen gesunden Rücken und Voraussetzung dafür, dass die Kinder auch in längeren Sitzphasen konzentriert bleiben können.

Für alle Übungen sind leichte und schwerere Varianten angegeben, so dass die Übungen individuell angepasst werden können.

Kraft
Koordination
Haltung

⌚ für die jeweiligen
Übungen: bis 5 min





a. Liegestütz einmal anders



- Legt euch mit dem Bauch auf den Boden und stützt euch dabei auf eure Unterarme,
- außer euren Unterarmen berühren nur die Zehen den Boden.



Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:



- Der Körper und die Wirbelsäule sind gestreckt wie ein stabiles Holzbrett (kein Hohlkreuz),
- der Blick ist nach unten gerichtet, eure Halswirbelsäule bildet mit dem restlichen Rücken eine Gerade. Stellt euch vor, durch euch würde eine lange, gerade Perlenkette hindurch laufen: Sie beginnt oben am Hinterkopf und endet beim Steißbein. Alle Wirbel sind daran aufgereiht.

Varianten:

Leichter geht es, wenn die Knie den Boden berühren dürfen.

Schwerer wird es, wenn ihr ein Bein eine Handbreit vom Boden abhebt und gestreckt in der Luft haltet. Das Becken darf sich dabei nicht bewegen. Ein auf dem Kreuzbein abgestellter Wasserbecher dürfte bei der Übung nicht umfallen!

b. Superwoman und Superman



- Legt euch seitlich auf den Boden und stützt euch dabei mit eurem Unterarm am Boden ab,
- versucht euch so gerade und fest wie ein Baumstamm zu machen und euer Becken so weit anzuheben, bis es einige Handbreit vom Boden entfernt ist.



Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:



- Eure Füße, eure Hüfte und euer Kopf sind – auch von oben betrachtet – in einer geraden Linie (seid keine weiche Banane sondern eine knackige Karotte!),
- vergesst nicht, die Seiten zu wechseln! Habt ihr eine Lieblingsseite?

Varianten:

Leichter geht es, wenn ihr die Knie 90° abwinkelt. Achtet trotzdem auf eine „gerade“ Ausführung der Übung (Knie-Becken-Kopf in einer Linie)!

Schwerer wird es, wenn ihr das obere Bein eine Handbreit nach oben hebt. Seitenwechsel nicht vergessen!

c. Bogenspannung



- Legt euch rücklings auf den Boden und stützt euch mit euren Unterarmen ab,
- euer Blick ist leicht nach oben gerichtet,



- nun spannt euer Gesäß kräftig an und hebt euer Becken so weit nach oben, bis Brust, Becken und Füße eine gerade Linie ergeben,
- spürt ihr die „Spannung“ in eurem Körper?

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

Versucht euren Kopf entspannt und euren Blick leicht nach oben gerichtet zu halten.

Kivi



Varianten:

Leichter geht es, wenn ihr die Arme gestreckt habt.

Schwerer wird es, wenn ihr ein Bein etwas nach oben hebt. Seitenwechsel nicht vergessen!



d. Hubschrauber

Für den „Hubschrauber“ braucht ihr eure Federschachtel.

- Legt euch auf den Bauch (Stirn auf den Boden), in einer Hand haltet ihr eure Federschachtel,
- spannt eure Rücken- und Schultermuskulatur kräftig an und hebt eure Brust leicht vom Boden ab, so dass eure Nasenspitze über dem Boden schwebt,
- richtet euren Blick gerade nach unten,
- streckt eure Hände seitlich aus – sie bilden die Rotoren (Drehflügel) des Hubschraubers,
- nun lasst ihr eure Arme kreisen und übergibt die Federschachtel mit gestreckten Armen vor eurem Kopf von der linken Hand in die rechte Hand
- und hinter eurem Rücken von der rechten in die linke Hand usw.

Kopiervorlage „Bärenstarke
Übungen – Hubschrauber“ im
Anhang



Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Die Federschachtel und eure Arme dürfen den Boden nicht berühren, sonst gibt es einen Hubschrauberabsturz,
- vergesst nicht, die Richtung zu wechseln.

Varianten:

Leichter geht es, wenn ihr nur einen Stift nehmt und die Arme bei der Übung gebeugt haltet.

Schwerer wird es, wenn ihr anstatt eurer Federschachtel ein Buch nehmt.

e. Zugbrücke

- Legt euch rüclings auf den Boden, eure Hände liegen mit den Handrücken nach unten neben euch, eure Füße habt ihr vor euch aufgestellt, die Knie sind 90° abgewinkelt,
- hebt nun euer Becken soweit an, bis euer Oberkörper und eure Oberschenkel eine Linie bilden,
- wenn ihr in dieser Position ganz stabil seid, hebt ihr ein Bein nach oben – euer Oberkörper und euer Oberschenkel bilden weiter eine exakte gerade Linie,
- auch seitlich darf euer Becken nicht abkippen.



Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Spannt euer Gesäß kräftig an,
- vergesst den Seitenwechsel nicht!

Varianten:

Leichter geht es, wenn ihr beide Beine auf dem Boden lasst.

Schwerer wird es, wenn ihr unter euren Rücken einen großen Ball legt oder unter euer Standbein etwas Weiches, z.B. ein Kissen.



Kopiervorlage „Bärenstarke
Übungen – Rollmops“
im Anhang



f. Rollmops

- Legt euch auf den Rücken, eure Knie sind 90° abgewinkelt (die Oberschenkel zeigen gerade nach oben und die Unterschenkel gerade nach vorn),
- wenn ihr möchtet, könnt ihr die Füße auch überkreuzen,
- hebt euer Gesäß an, so dass es den Boden nicht mehr berührt. Auch eure hinteren Hosentaschen sollen den Boden nicht mehr berühren,
- drückt eure untere Wirbelsäule kräftig nach unten in den Boden. Es darf kein Finger mehr zwischen Boden und Wirbelsäule Platz haben,
- „saugt“ euren Bauchnabel ein wenig in Richtung eurer Wirbelsäule ein,
- nun versucht euch Wirbel für Wirbel langsam nach vorn oben einzurollen, eure Arme gleiten dabei seitlich rechts und links an euren Knien vorbei,
- sobald eure Wirbelsäule ganz rund ist, rollt euch langsam wieder zurück,
- bevor die Schultern den Boden berühren, geht es wieder nach vorne und oben.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Atmet gleichmäßig,
- führt die Übung ganz langsam aus,
- versucht euren Kopf entspannt zu halten, euer Blick ist nach vorn oder leicht nach oben gerichtet,
- beim Zurückrollen solltet ihr den Oberkörper nicht ablegen, sondern euch ohne Pause wieder nach vorn einrollen.

Varianten:

Leichter geht es, wenn ihr euch in der Rückwärtsbewegung einmal kurz ganz ablegt und erst dann wieder einrollt.

Schwerer wird es, wenn ihr die Arme seitlich neben den Kopf legt. Ihr könnt auch mit beiden Händen jeweils rechts und links an euren Knien vorbei gleiten.

Bärenstarke übungen!

Mach die Übungen doch gemeinsam
mit deiner Mama oder deinem Papa!
Zu zweit macht es gleich mehr
Spaß.

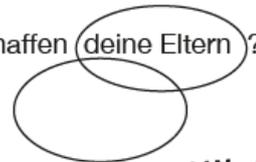
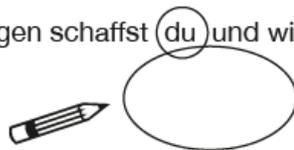
Hubschrauber

Für den „Hubschrauber“ brauchst
du einen kleinen Gegenstand, den du in der
Hand hältst (Federschachtel, Jonglierball ...).

- » Lege dich, wie auf dem Bild zu sehen,
auf den Bauch und lasse den Gegenstand
kreisen,
- » ... vor deinem Kopf von der linken Hand in
die rechte Hand und hinter deinem Rücken
von der rechten in die linke Hand usw.,
- » Rücken- und Schultermuskulatur sollten
kräftig angespannt sein, die Brust leicht
vom Boden abgehoben werden. Dein Blick
ist nach vorn unten gerichtet,
- » achte darauf, gleichmäßig zu atmen!



Wie viele Umdrehungen schaffst (du) und wie viele schaffen (deine Eltern)?



Probier die Übung zwei Wochen lang
jeden Tag und vergleiche die Anzahl der
Umdrehungen, die du geschafft hast!



Geschmacksempfindungen



Nur etwa ein Fünftel unserer Geschmackswahrnehmung passiert auf der Zunge im Mund. Die Feinabstimmung, die etwa vier Fünftel unserer Geschmacksempfindungen ausmacht, erfolgt über die Nase, die durch den Rachenraum mit dem Mund verbunden ist.

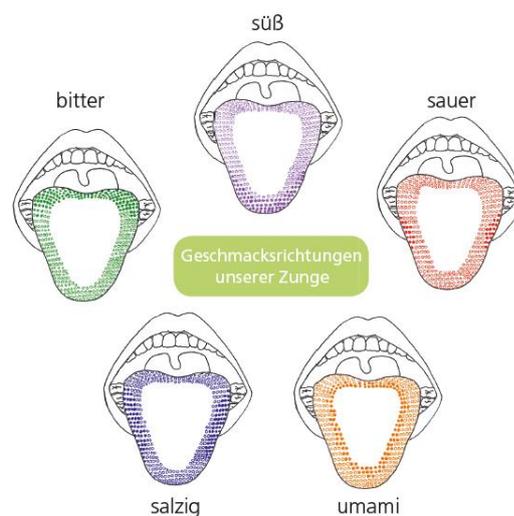
Auf unserer Zunge können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen:
Süß, salzig, sauer, bitter und umami.

Die Bezeichnung „umami“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet „Wohlgefühl“. Umami ist der Geschmack von gebratenem Fisch und Fleisch sowie von Glutamat (Geschmacksverstärker). Bereits in der Muttermilch wird dieser Geschmack mitgegeben. Diese Geschmacksempfindung wurde erst neuerdings als eine weitere und fünfte Geschmacksrichtung festgelegt.

Geschmackszonen der Zunge

Bis vor kurzem hatte man die Annahme, dass es auf unserer Zunge bestimmte Zonen gibt, auf der wir die verschiedenen Geschmacksrichtungen schmecken. Demzufolge nahm man an, dass wir an der Zungenspitze Süßes schmecken, an den Seiten Salziges sowie Saures wahrnehmen und ganz hinten Bitteres schmecken. Mit der Entdeckung der neuen fünften Geschmacksrichtung „umami“ bemerkte man in der Forschung, dass wir eigentlich überall auf der Zunge sogenannte Geschmacksknospen oder Rezeptoren haben. Zwar befinden sich in der Mitte der Zunge weniger von diesen Geschmacksrezeptoren als am Rand, aber sie sind nicht nach süß, salzig, bitter, sauer und umami verteilt. Sie sind eher überall etwa gleich vorhanden.

Folgende Grafik unterstützt diese neue Theorie und zeigt die Anordnung der Geschmacksknospen auf. Diese Grafik lässt sich sicher gut mit den Kindern gemeinsam an der Tafel nachstellen. Man könnte die Zunge aufmalen und die Kinder die bunten Punkte einzeichnen lassen.



Anregung

Geschmackstest: Süß, sauer, salzig

Dazu einfach je ein Glas Wasser mit Zitronensaft, Zucker sowie Salz versetzen. Die Lösungen mit Nummern versehen. Nun dürfen die Kinder mit Wattestäbchen eintauchen und testen, wonach die Lösungen schmecken. Was für manche Kinder ganz einfach ist, entpuppt sich für andere durchaus als schwierig.

Obst- und Gemüserätsel

Welche Früchte isst du am liebsten?

Frage auch deine Eltern und Großeltern nach ihrem Lieblingsobst und trage es hier ein!

Rebus-Rätsel

Kannst du dieses Rätsel lösen? Gesucht ist eine vitaminreiche, runde Frucht.

Falls du Schwierigkeiten hast, lass dir einfach von deinen Eltern helfen!



= ~~1 2 3 4 5 6 7~~ =



= ~~1 2 3 4 5 6 7~~ =



= ~~1 2 3 4 5 6~~ =

Lösung =

--	--	--	--	--	--	--

Kivi



Gefühlspantomime

⌚ 10-30 min

Vor Beginn dieses Spieles empfiehlt es sich, die bereits besprochenen Gefühle und die dazugehörige Mimik und Körperhaltung kurz zu wiederholen.

„Heute sind wir alle Schauspielerinnen und Schauspieler!“ Die Kinder setzen oder stellen sich in einen Kreis, der groß genug ist, um in der Mitte eine Art Bühne zu bilden. Jedes Kind zieht ein Kärtchen aus dem Stapel und stellt das jeweilige Gefühl nur mit seinem Körper und dem Gesichtsausdruck - ohne Worte dar. Alle raten mit.

! Tipp: Alternativ können Sie auch Kärtchen mit Gefühlsgesichtern in einem Körbchen vorbereiten. Lassen Sie die Kinder jeweils ein Gesicht ziehen und dieses darstellen. Dieses Spiel kann auch als Partnerübung gestaltet werden. Zwei Kinder wählen gemeinsam ein Gefühlskärtchen und dürfen sich ein paar Minuten vorbereiten. Dann spielen sie das Gefühl den anderen Kindern vor.



!
Liebe Eltern, Kindern fällt es manchmal schwer, Gefühle bei ihren Mitmenschen zu erkennen. Doch das kann man lernen. Spielerische Übungen helfen dabei.



„So tun als ob“ – Spiel

	Gesicht	Körper	Anderes
Freude	Lächeln, Kopf ist oben, Fältchen um die Augen	Aufrecht, zappelig vor Aufregung	Ich spreche schnell und viel
Trauer			

!
Liebe Eltern, helfen Sie Ihrem Kind, diese Tabelle auszufüllen. Sie können die Gefühle selber wählen, z.B. Überraschung, Ärger, Trauer...

Wie siehst du aus, wenn du dich glücklich fühlst?