

Liebe Kinder,

diesmal hat Ildiko eine Rückenschule für euch vorbereitet..... streckt und rekt euch, macht alle mit und am besten wiederholt ihr diese Übungen jeden Tag.

Viel Spaß dabei.

https://youtu.be/kwOqNlnO_Jg

Wir alle schicken euch einen ganz lieben Gruß nach Hause.

Seid tapfer und viel Freude beim Basteln und „Backen“.

Herzliche Grüße

Christine und Ihr Team

Bewegungsideen für Zuhause

Vielleicht kannst du dir mit diesen Stationen einen kleinen Parkour durch dein Zuhause aufbauen.

- Spanne eine Decke über Stühle und krieche unten durch
- Krabbe unter dem Tisch durch
- Steige in den Wäschekorb und auf der anderen Seite wieder raus.
- Lege die Polster oder Kissen auf dem Boden und hüpfе oder gehen über sie - wenn sie nicht zu sehr wegrutschen, kannst du auch von einem zu anderen hüpfen oder steigen ohne den Boden zu berühren.
- Breite eine Decke am Boden aus und rolle dich darin selbst ein und aus.
- Klebe mit einem Klebeband/Kreppband einen Balancierpfad auf
- Verteile Kleiderbügel am Bode und springe darüber
- Stelle Flaschen in Abständen (auch unterschiedlich) auf den Boden und laufe im Slalom durch, ohne die Flaschen zu berühren – wenn du Flaschen hast, die nicht kaputtgehen, kannst du sie auch als Kegel benutzen.
- Rolle einige deiner Socken zusammen und werfe sie in einen etwas weiter entfernten Eimer
- Finde einen Hocker (wenn nicht vielleicht eine Treppenstufe) und steige zuerst rauf und runter, danach versuch es mit rauf und runter springen

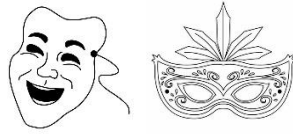
Bewegungsidee für Draußen

Male mit Kreide Pfeile in alle Richtungen hintereinander auf den Boden, zum Beispiel so:

→ ↓ ← ↑ ← ↓ → und so weiter...

Hüpfе nun so von einem Pfeil zum nächsten, dass ihr in die Richtung des Pfeils schaut.

Wörtersuchrätsel Fastnacht



Hier sind 17 Wörter versteckt, die zum Thema Frühling passen. Findest du sie?

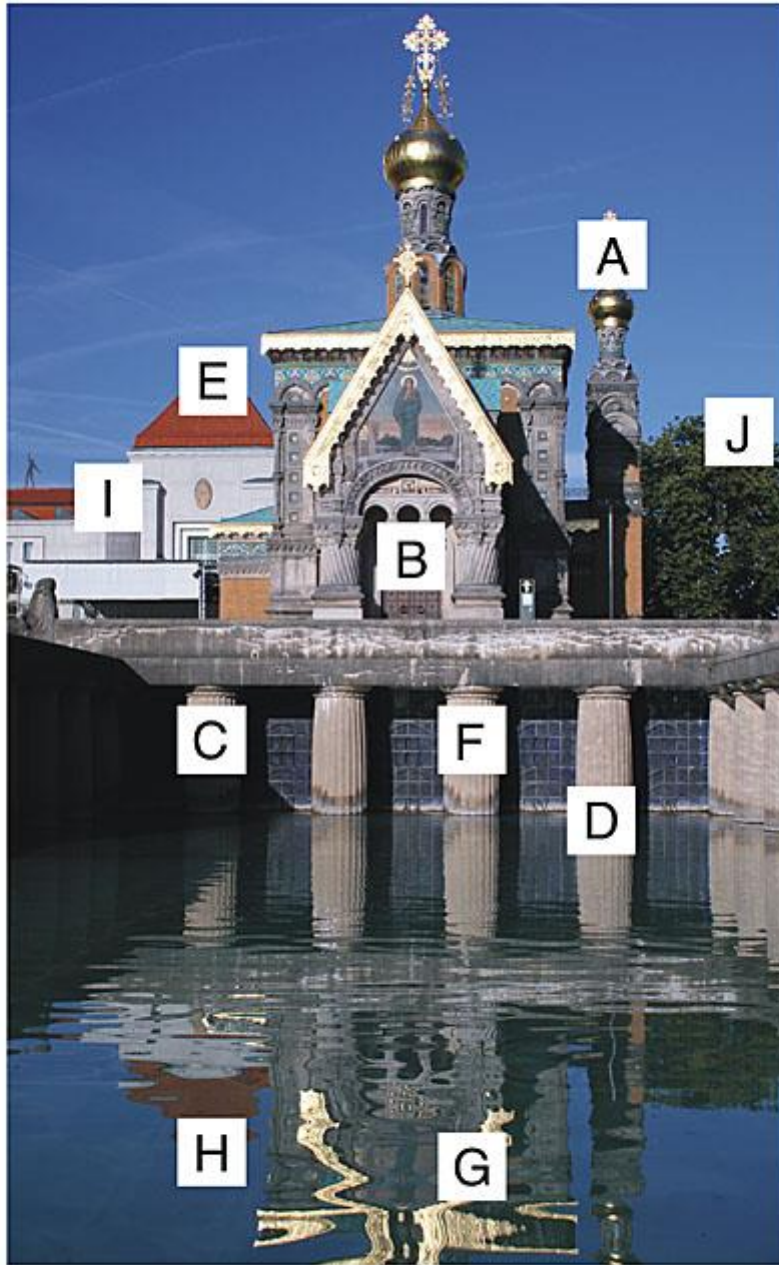
Suchen kannst die Wörter sowohl senkrecht als auch horizontal.



D	F	C	L	O	W	N	E	P	R	E	M	I	T	A	L	Z
U	E	K	S	T	Q	P	I	R	A	T	L	X	E	W	F	A
C	F	I	R	Y	B	S	L	I	Z	K	F	G	R	V	J	U
T	A	N	Z	M	A	G	H	N	W	O	E	N	P	S	L	B
N	S	U	V	J	O	U	M	Z	U	G	A	T	X	K	C	E
B	T	X	R	C	N	T	H	E	K	X	I	V	Z	N	O	R
Y	N	G	H	E	X	E	V	S	I	D	L	M	A	S	K	E
P	A	M	W	Z	R	Y	G	S	X	C	O	W	K	F	H	R
A	C	E	U	V	I	N	D	I	A	N	E	R	D	C	S	O
V	H	L	P	K	O	A	B	N	U	H	F	I	E	V	M	L
S	T	W	M	O	D	L	I	Q	R	B	K	T	C	Y	N	S
R	Z	E	A	N	O	U	M	L	K	O	S	T	Ü	M	G	X
O	J	H	V	F	Q	T	B	U	M	N	R	E	A	U	I	Z
F	B	N	R	E	K	O	Z	F	H	B	G	R	M	S	U	B
G	Y	H	D	T	S	R	X	K	F	O	N	Z	L	I	R	T
X	L	U	F	T	B	A	L	L	O	N	P	D	J	K	E	W
I	Q	T	G	I	W	E	H	M	X	S	J	R	F	L	V	M
E	D	R	L	P	J	I	F	V	L	E	A	O	Y	B	D	K

Welches Bild gehört wo hin?

Bilderrätsel



So bastelt ihr einen „Stressball“

Manchmal könnte man doch momentan einfach...argh!! Wie gut es da tut, wenn man seinem Ärger mal....."richtig Luft machen kann

Das braucht ihr:

- 1 Frühstücksbeutel oder etwas Frischhaltefolie
- 2 Luftballons in unterschiedlichen Farben
- Mehl
- Schere



So bastelt ihr den Stressball:

Schneidet die schmalen Enden beider Ballons wie im Bild zu sehen ab.



Füllt den Frühstücksbeutel mit Mehl. Für größere Ballons benötigt ihr etwa zehn Teelöffel, für kleinere etwas weniger – das müsst ihr ausprobieren. Verdreht das offene Ende des Beutels und schneidet es ab.



Formt den Beutel zu einer Kugel. Achtet darauf, dass keine Luft im Beutel ist und der Beutel an der zugekehrten Öffnung nicht aufgeht.

Spreizt einen Ballon mit einer Hand auf und stopft das Mehlsäckchen hinein. Das kann etwas fummelig sein – achtet auch hier darauf, dass sich das Säckchen nicht öffnet. Drückt die Luftballonkugel danach schön rund in Form.



Über diese Kugel zieht ihr den zweiten Ballon – und zwar von der Seite, die der Öffnung des ersten Ballons gegenüberliegt. Drückt wieder alles in Form – fertig ist der Stressball. Jetzt könnt ihr euren ganzen Ärger wegdrücken, -pressen, -kneten!



Tipp: Das ist nicht nur ein Stressball. Ihr könnt gerne ein anderes Gesicht darauf malen und ihn Emojiball nennen. Wenn man zu viel schreibt- was ihr gerade in dieser Zeit tut- könnt ihr mit dem Ball eure Finger trainieren. Einfach pressen und kneten! 😊

Upcycling – ganz schnell Geschenkbox aus Toilettenrolle basteln

Hierzu einfach die Enden der Rolle von beiden Seiten mittig eindrücken. Mit Geschenkband und oder Zeichnungen verzieren oder beschriften!



Sockenschneemann

Ihr braucht:

- Weiße Socken
- Bunte Socken
- Knöpfe
- Schere
- Bastelkleber
- Wolle
- Reis
- Gute Laune



So wird es gemacht:

1. Schneidet als erste die Socke vor der Ferse ab. Ihr braucht das untere Teil. Also das geschlossene.



2. Füllt jetzt den Reis in die Socke. Schiebt ihn auch gerne immer weiter nach unten. So wird die Socke gefüllt.



3. Wenn die Socke gut prall gefüllt ist, dann bindet oben einen Faden drum und schließt so die Socke.



4. Jetzt forme den Schneemannkörper weiter. Bindet weiter oben einen Faden rum. So entsteht der Kopf.



5. Schneidet nun von der bunten Socke zwei Streifen ab und dann das Unterteil der Socke ab



6. Einen Streifen der Socke stülpt Ihr einfach über den Kopf und legt ihn um den Hals. Das wird der Schal.



7. Den zweiten Streifen schneidet Ihr auf und steckt ihn durch den „Schal“ am Hals. Die Fußspitze von der Socke nehmt Ihr als Mütze vom Schneemann. Dafür setzt die „Mütze“ auf und krepelt das Ende um.



8. Klebt jetzt die Augen, Nase und Bauchknöpfe auf. Dafür nehmt Ihr den Bastelkleber und macht kleine Punkte drauf. Dann legt ihr die Knöpfe drauf und lasst es gut trocknen.



Rezept: Erdbeertorte mit Löffelbiskuit

Dafür brauchst du:

- 600 g Erdbeeren
- 120 g Puderzucker
- 100 ml Orangensaft
- 400 g Mascarpone
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250 ml Sahne
- 24 Löffelbiskuits
- 250 g frische Erdbeeren



Gib die 600g Erdbeeren samt 60 g Puderzucker und dem Orangensaft in eine große Schüssel und zerdrücke die Beeren leicht mit einer Gabel. Um die Creme zu bereiten, mische Mascarpone, 60g Puderzucker, Vanilleextrakt und Sahne mit einem Handrührgerät.



Bereite eine Springform vor, indem du Boden und Rand mit passenden Stücken Backpapier bedeckst. Auf diese Weise lässt sich die Torte später unversehrt aus der Form holen.



Nun bedecke den Boden der Form mit einer Schicht Löffelbiskuits. Brichst du sie in der Mitte, lassen sie sich besser anordnen.



Verteile die Hälfte der Erdbeermasse auf den Löffelbiskuits. Auf diese gibst du die Hälfte der Mascarponecreme. Es folgen je eine weitere Schicht Löffelbiskuits, Erdbeeren, Mascarpone.



Zum Schluss bedeckst du die Torte mit in Ringen angeordneten frischen Erdbeeren



und 3 Stunden kaltstellen. Danach löst sie aus der Springform. Guten Appetit.



