

Newsletter-8N

07.07.2020

Hallo liebe Kinder und Eltern,

in dieser ganz besonderen Zeit wollen wir Euch gerne mit sinnvollen Ideen für zu Hause unterstützen.

Wir werden bis wieder der normale Alltag eingekehrt ist einmal wöchentlich Euch einen neu zusammengestellten Newsletter senden.

Dabei geht es um verschiedene Angebote, die wir für Euch raussuchen und erarbeiten: Kreativangebote, Bewegungsangebote, sinnvolle Onlinespielideen, etc. Die Angebote dieser Woche findet Ihr auf den folgenden Seiten.

Wir vermissen Euch und freuen uns sehr auf unser Wiedersehen.

Euer Jugend- und Erwachsenenhilfe Seitz Betreuungsteam

Bewegungsangebote

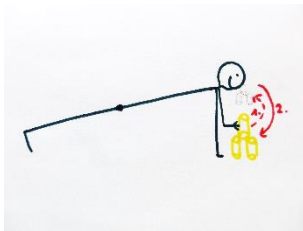
von Tina Geiwitz und Boris Kilvinger

Würfel Fitnessstudio

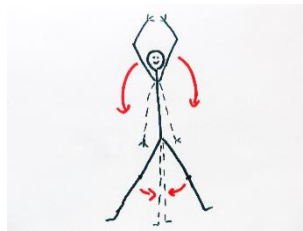
Du benötigst: 1 Würfel, 3 Klorollen (ohne Papier) oder andere Gegenstände zum Stapeln

So funktioniert es: Du kannst alleine ins hauseigene 'Fitnessstudio' gehen oder zusammen mit anderen aus deiner Familie. Bevor ihr loslegt, richtet alle Gegenstände in Reichweite her. Abwechselnd würfelt ihr und erledigt die Aufgabe hinter der Würfelzahl.

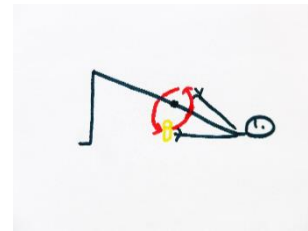
Würfelzahlen und ihre Aufgaben:



1 -> gehe in Liegestützposition, dann Klorollen jeweils mit der rechten und linken Hand zu einer Pyramide stapeln; 2 – 4 Pyramiden bauen



2 -> Hampelmann machen (10 – 15 x)



3 -> eine Schulterbrücke machen (s. Bild) und eine Klorolle um den Körper geben (10 – 15 x)



4 -> Einbeinstand machen und einen Buchstaben/Zahl in die Luft malen, dann Bein wechseln und nochmals schreiben; Mitspieler versuchen den Buchstaben/Zahl zu erraten



5 -> Rückwärts oder als Spinne um einen Tisch in der Nähe laufen



6 -> du darfst für deinem rechten Mitspieler eine der 5 Übungen bestimmen, die dann von dieser Person ausgeführt werden soll (wenn du allein spielst, suchst du dir die Übung raus, die du nicht so gut kannst)

Viel Spaß im Fitnessstudio!

Flaschen abwerfen

Material: 2 Plastikflaschen, 1 Ball

Ort: Auf der Wiese oder im Garten, weit weg von Autos oder einer befahrenen Straße

Vorbereitung: 2 Plastikflaschen markieren und mit Wasser füllen



Jeder Spieler bekommt eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche, welche in 4-8 Meter entfernt (abhängig vom Alter) von der anderen Flasche aufgestellt wird. Spieler 1 steht hinter seiner Flasche und Spieler 2 steht hinter der anderen Flasche.



Nun versucht Spieler 1 mit dem Ball die gegnerische Flasche von Spieler 2 umzuschießen. Trifft Spieler 1 die Flasche von Spieler 2, so muss Spieler 2 erst den Ball holen und dann mit Ball in der Hand wieder seine Flasche aufstellen. Ziel ist es, die Flasche so schnell wie möglich aufzustellen, so dass wenig Wasser ausläuft. Man darf die Flasche aber nur mit Ball in der Hand aufstellen.

Danach stellt sich Spieler 2 wieder hinter seine Flasche und wirft auf die Flasche von Spieler 1. Trifft Spieler 2 bei seinem Wurf die Flasche nicht, holt Spieler 1 einfach den Ball, stellt sich hinter seine Flasche und wirft wieder auf die Flasche von Spieler 2. Und so weiter...

Gewonnen hat ein Spieler sobald der Wasserstand der gegnerischen Flasche unter der, auf der Wasserflasche eingezeichneten, Markierung ist.