

Liebe Kinder, liebe Eltern,

es ist Zeit für neue Beschäftigungsideen! Hier kommen neue Vorschläge für euch!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren.

**Euer Hamburger Schulverein von 1875 e.V.**



## Eiswaffel und Verkehrshütchen aus Eierkarton

Für eure Autos und eure Kinderküche könnt ihr ganz leicht Verkehrshütchen und Eiswaffeln basteln. Ihr braucht dafür folgende Materialien:

- Eierkarton
- Schere
- Farbe
- Pinsel
- farbiges dünnes Papier



So geht's:

- Nehmt euch einen leeren Eierkarton, öffnet ihn und schneidet die „Zipfel“ innen aus.
- Entweder mit einem quadratischen Fuß oder einen runden: Quadratisch, um Verkehrshütchen zu basteln und rund für eine Eiswaffel.
- Malt eure „Zipfel“ entsprechend an.
- Für das Eis benötigt ihr noch eine Eiskugel: Ihr könnt dafür dünnes, farbiges Papier zu einer Kugel knüllen.
- **Tipp:** Als Eiskugel eignet sich auch eine sehr flauschige, bunte Gabel-Bommel, wie im Brief Nr. 6-2020 beschrieben.

## Blumen pressen

Ihr braucht folgende Materialien:

- Blumen
- Löschpapier oder einfaches Papier
- Bücher

So geht's:



- Sammelt Blumen! Guckt euch auf der Wiese nebenan um und pflückt ein paar Blumen.
- Zuhause legt ihr die Blumen mit Abstand zueinander auf ein Blatt Papier. Vielleicht benötigt ihr mehrere Papierseiten, um alle Blumen mit Abstand ablegen und pressen zu können.
- Legt auf das Papier mit den Blumen ein weiteres Blatt Papier.
- Die Papierbögen mit den Blumen dazwischen legt ihr nun in ein Buch.
- Dann legt ihr das Buch beiseite. Beschwer es noch mit weiteren Büchern, damit die Blumen gut gepresst werden.
- Nach ein paar Tagen sind sie getrocknet und ganz platt!
- Nun könnt ihr mit den Blüten basteln: Klebt sie zum Beispiel auf. Fertig ist das schöne Blumenbild!

## Dehnübungen

Ihr habt euch gerade bewegt, ihr schwitzt und seid richtig ausgetobt? Dann ist es Zeit für ein paar Dehnübungen!

Was habt ihr davon?

- mehr Flexibilität
- bessere Beweglichkeit
- ihr beschleunigt die Erholung eures Körpers nach einer körperlichen Anstrengung
- eure Muskeln werden geschmeidiger
- ihr beugt Verletzungen vor
- ihr verhindert einen „Muskelkater“

Ihr braucht:

- bequeme Sachen, eventuell Schuhe ausziehen
- eine Yoga-Matte oder ein Handtuch

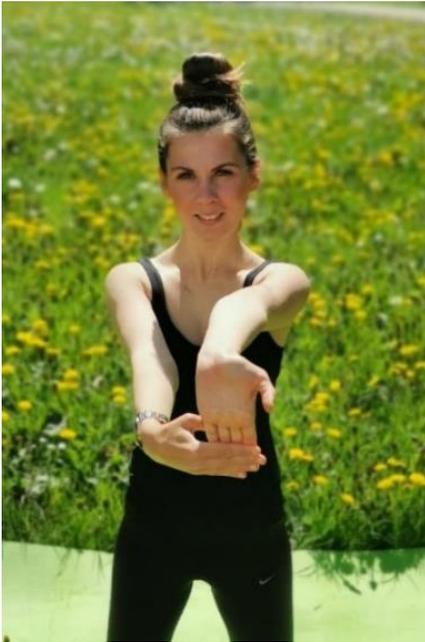
So geht's:

- Haltet die jeweilige Position etwa 30 Sekunden.
- Macht zwischen den Übungen eine kurze Pause, etwa 10 Sekunden.
- Wiederholt die Übungen regelmäßig nach sportlichen Anstrengungen.
- Mit der Anstrengung atmet ihr aus, in der Entspannungsphase atmet ihr ein.
- Langsam und tief durch die Nase einatmen, langsam durch den Mund ausatmen.
- Kennt ihr noch andere Dehnübungen? Versucht auch andere Übungen!



### Dehnung der Waden:

Setzt euch mit durchgestreckten Beinen auf den Boden. Zieht die Zehen zu euch. Versucht die Zehen mit den Händen zu greifen.



**Dehnung der Unterarme:**

Stellt euch locker hin. Streckt einen Arm aus, die Handfläche zeigt nach oben. Mit der anderen Hand fasst ihr die Handfläche und zieht sie Richtung Boden. Dann wechselt den Arm.



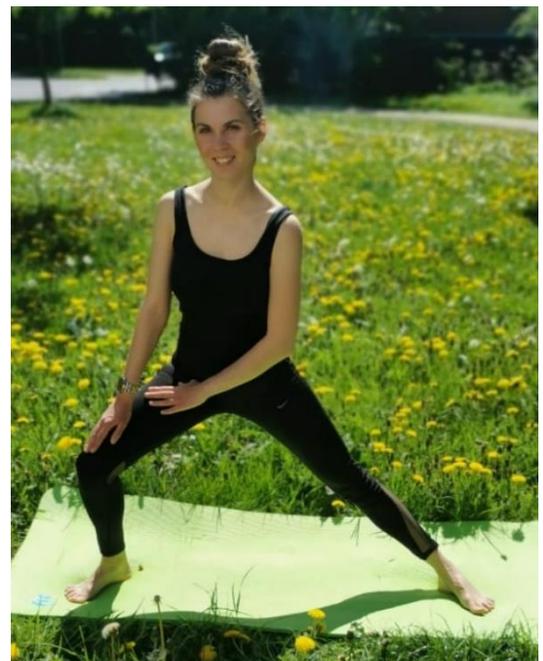
**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:**

Legt euch auf den Rücken und winkelt das rechte Bein an. Umfasst es am Oberschenkel mit euren Händen und zieht das rechte Bein zur Brust. Haltet die Position, dann wechselt das Bein.



**Dehnung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur:**

Setzt euch auf den Boden und grätscht die Beine. Winkelt das linke Bein an und legt den linken Fuß am Innenschenkel des rechten Beines ab. Streckt das rechte Bein, zieht die Fußzehen zu euch und versucht den rechten Fuß mit der rechten Hand zu greifen. Dann wechselt das Bein.



**Dehnung der Beinmuskulatur:**

Stellt euch mit gegrätschten Beinen hin. Euer Rücken ist ganz gerade und leicht nach vorn gebeugt. Nun verschiebt ihr euren Oberkörper mal zu der einen Seite – mal zur anderen. Dabei wird das Knie auf der jeweiligen Seite gebeugt.

## Mandalas ausmalen

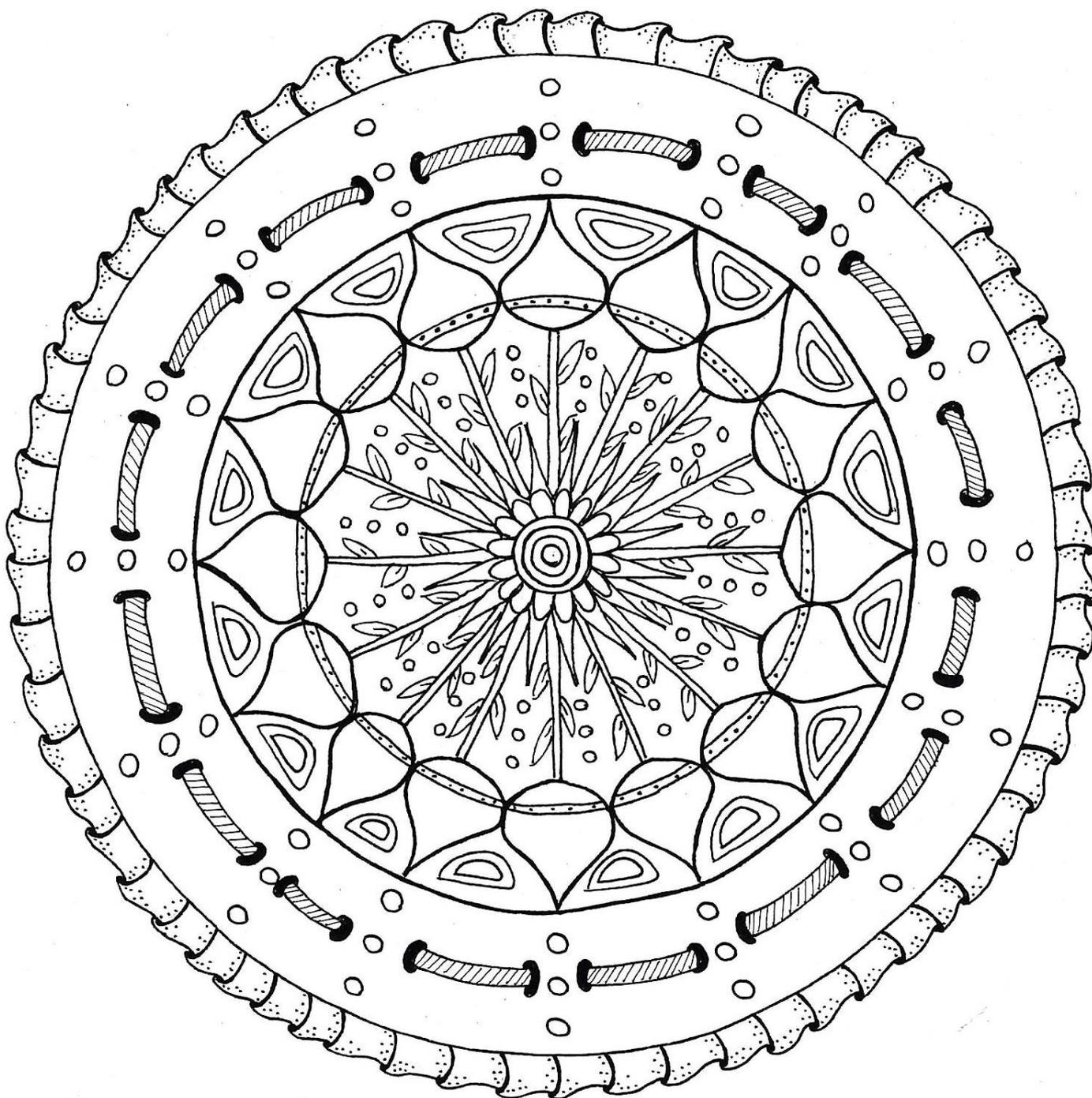
Ihr braucht folgende Materialien:

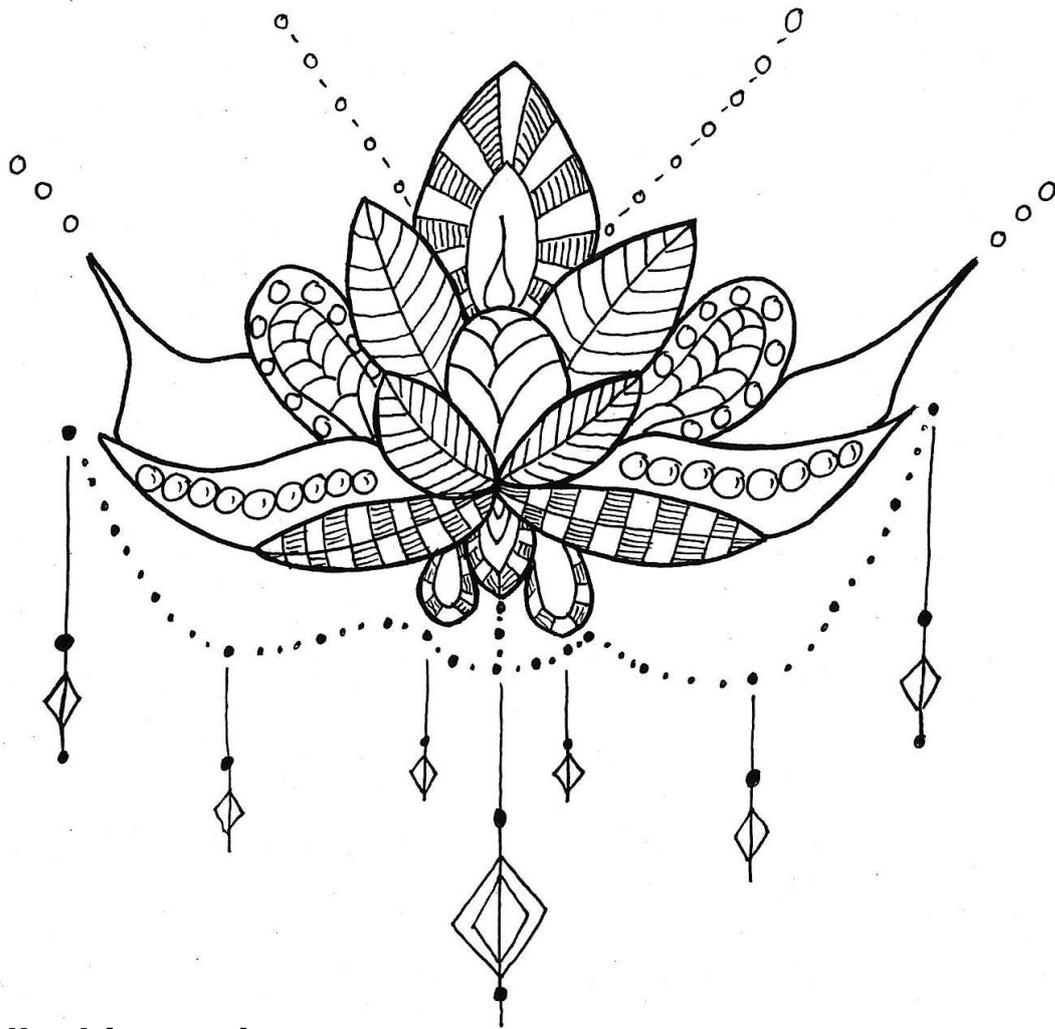
- viele bunte Stifte

So geht's:

- Einfach ausmalen und entspannen ...

**Idee:** Malt euer eigenes Mandala! Ein Zirkel ist dabei hilfreich.





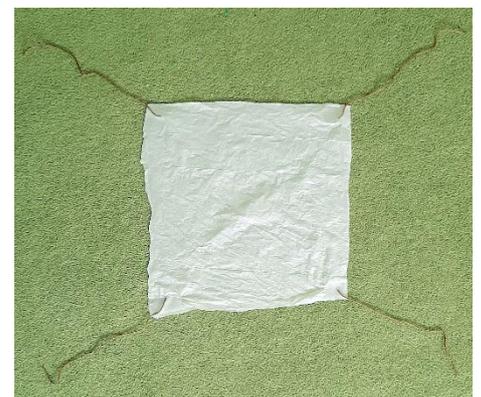
## Fallschirmspringer

Ihr braucht folgende Materialien:

- Tüte oder Frühstücksbeutel aus Kunststoff
- Schere
- Klebeband
- Faden
- eine kleine leichte Figur

So geht's:

- Schneidet aus der Tüte ein Quadrat in der Größe von 25 cm Mal 25 cm.
- Schneidet euch vier Fäden in der Länge von 20 cm ab.
- Klebt in die vier Ecken des Folienquadrates jeweils einen Faden mit Klebeband fest
- Nun nehmt die Enden der vier Fäden und klebt sie um eure Figur.
- Fertig ist euer Fallschirm! Alles in eine Hand nehmen und in die Luft werfen. Achtet aber darauf, dass sich die Fäden nicht verheddern. Das Folienquadrat, also euer Fallschirm, kann sich sonst nicht gut entfalten und segeln.



## Fadenbild

Ihr braucht folgende Materialien:

- Garn
- Schere
- Papier
- Farbe
- kleine Schüssel
- Buch

So geht's:

- Nehmt ein Blatt Papier und faltet es einmal in der Mitte zusammen.
- Schneidet euch ein Stück Garn ab, es braucht nicht länger als 30 cm sein.
- Gebt in eine kleine Schüssel etwas schwarze Farbe. Wenn nötig, dann verdünnt sie ein wenig, bis sie schön flüssig ist.
- Nun taucht ihr den Faden in die Farbe. Haltet ihn dafür an einem Ende fest – das Stück müsst ihr nicht in die Farbe tauchen, so bleiben eure Finger sauber.
- Dann zieht ihr den Faden aus der Schüssel; lasst die Farbe etwas abtropfen. Das Garn sollte die Farbe aufgesogen haben, aber die Farbe sollte nicht tropfen.
- Nun legt ihr den Faden nach Belieben auf eine Papierhälfte: Legt ihn wellenförmig oder kreuz und quer. Das saubere Fadenende muss an einer Papierseite herausgucken.
- Klappt nun die andere Papierhälfte auf den Faden.
- Legt ein schweres Buch darauf.
- Zieht nun den Faden an dem Ende, was herausguckt, gleichmäßig heraus.
- Fertig ist euer Kunstwerk! ... und das in doppelter, gespiegelter Ausführung!
- **Tipp:** Wenn alles trocken ist, könnt ihr mit Kreide noch farbige Akzente setzen!

