



Körperwahrnehmung

Körperteile abreiben und eincremen

Nach dem Duschen den Körper mit einem grossen Badetuch einwickeln und jede Körperstelle einzeln bewusst gut abtrocknen. Dabei die einzelnen Finger und Zehen nicht vergessen. 😊 Anschliessend alle Körperteile mit Bodylotion eincremen.

Vers zur Überkreuzung der Körpermitte

Ziel dieser Übung ist neben der Überkreuzung der Körpermitte, die Schulung des Rhythmusgefühles, der Zielgenauigkeit und der Hand-Hand-Koordination.

Dieser Reim heisst Pipifax und man spielt gemeinsam mit einem Partner:

1 2 3 4

Ene mene ming-mang

ching-chang, sing-sang.

Ene mene pipifax,

eia weia weg.

1.....bedeutet: Jeder Spieler klatscht mit beiden Händen auf seine Oberschenkel.

2.....bedeutet: Jeder klatscht einmal in die Hände.

3.....bedeutet: Jeder klatscht mit seiner rechten Hand in die rechte Hand des Partners.

4.....bedeutet: Jeder klatscht mit seiner linken Hand in die linke Hand des Partners.

Zweite und dritte Zeile werden genauso geklatscht. Für die letzte Zeile aber gilt: Zuerst auf die Schenkel dann in die Hände wie gehabt. Zuletzt aber klatschen die Hände beider Spieler fest aufeinander, drücken sich sofort kräftig voneinander ab, und beide Spieler drehen sich um die eigene Achse. Viel Spaß beim Üben, wer's schon gut kann, kann sich selber neue Variationen ausdenken.

Körperteile abmessen

Mit einer Schnur einzelne Körperteile abmessen (Augenabstand, Fusslänge, Armbreite, ect.) und auf einem Blatt die Länge dieser Körperteile festhalten.

Gummitwist

Zu zweit oder auch alleine kann mit dem Gummitwist geübt werden. Stühle können eine Person ersetzen. Den Gummitwist einfach um die Stuhlbeine ziehen. (siehe Beiblatt)





Massage, Balancieren, Klettern, Stelzenlaufen, Trampolinspringen, Seilspringen, Hütten bauen mit Stühlen, Tischen und Decken

Allgemein **Tempo reduzieren**. Kind anhalten Bewegungen langsam auszuführen z.B so langsam wie eine Schildkröte.

Grittibänz backen

Rezept für 1-2 Grittibäzen:

250g Mehl	in eine Schüssel geben
3/4 Kaffeelöffel Salz	dazugeben
30g Butter	zerkleinern, zugeben
10g Hefe	in eine Tasse geben
3/4 Kaffeelöffel Zucker	zum Hefe geben
1,5 Deziliter Milch	Hefe und Zucker mit der Milch auflösen



Die Flüssigkeit in die Schüssel geben und alles gut mit den Händen kneten bis es ein geschmeidiger Teig ist.

Um das doppelte aufgehen lassen (ca. 60 Min.).

Grittibäzen formen und auf ein Blech legen.

Mit Eigelbe bestreichen und noch einmal aufgehen lassen.

Backen: Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die fertig geformten Grittibäzen mit dem Blech in die untere Hälfte des Ofens schieben und während ca. 20 Min. backen.

En Guete!



Jonglieren

<https://www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen>

Jonglierbälle selbst basteln

Material: Verschieden große runde Luftballons, Wolle, Wackelaugen, wasserfester Stift, Sand, Mehl, Schere, Trichter, Löffel

Aus drei Esslöffeln Mehl und drei Esslöffeln Sand wird eine Sand-Mehl-Mischung gerührt. Diese wird dann mit einem Löffel in den Trichter gefüllt. Zuvor wird der Trichter in den Ballon gesteckt. Um die Füllung durch den Hals des Trichters zu bekommen, ist es hilfreich die Füllung mit einem Holzstäbchen am Trichterhals zu bewegen. Das Halsstück des Ballons darf nicht gefüllt werden.

Dann wird der Ballonhals abgeschnitten. Nun schneidet man von einem anderen Ballon den Hals ab und stülpt es über den gefüllten Ballon. Das muss so geschehen, dass die Öffnung des gefüllten Ballons abgedeckt ist.

Nun nimmt man einen weiteren Ballon, der aber ein wenig kleiner sein sollte als die beiden ersten Ballons. Von diesem schneidet man ebenfalls das Halsstück ab und zieht ihn über den Ball. Fertig ist der Jonglierball.

Knete selbst herstellen:

Rezept:

1/2 Tasse Salz

1 Tasse Mehl

1 Tasse Wasser

1 TL gereinigter Weinstein (Apotheke und Drogerie)

2 EL Öl

Lebensmittelfarbe (in Apotheken und Drogerien gibt es viele verschiedene Farben)

Die gewünschte Lebensmittelfarbe und das Wasser mischen. Alle Zutaten in einen Topf geben. Den Herd auf mittlere Hitze stellen und das Gemisch unter ständigem Rühren erwärmen. Es sollte sich ein dicker Teig bilden. Die Knetmasse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Kneten, bis die Masse weich wird. In einer Dose oder einem Glas mit Deckel kann die Knetmasse lange aufbewahrt werden.

