

Bewegungsnewsletter No. 10



Liebe Eltern,

der Frühling steht vor der Tür.

Auch für diese Zeit möchten wir Ihnen mit unserem Bewegungsnewsletter kleine Anregungen für einen bewegten Alltag an die Hand geben.

Viel Spaß!

Rubrik – Bewegte Praxistipps

Nun befinden wir uns seit einem Jahr in einer Pandemie Situation. Verschiedene Einschränkungen, gerade im Bereich Sport, bestimmen den Alltag.

In diesem Newsletter wollen wir auf die Folgen des fehlenden Sports aufmerksam machen.

Bewegungsmangel kann sich sowohl auf die körperliche als auch auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken. Auf physischer Ebene ist Bewegungsmangel ein Risikofaktor für Erkrankungen im Zusammenhang mit dem sogenannten metabolischen Syndrom: vor allem Übergewicht, Störungen im Fettstoffwechsel, Bluthochdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel, Veränderungen innerhalb der Blutgefäße. Darüber hinaus kann es zu einem Abbau von Muskulatur und in der Folge zu Schäden am Knochen- und Gelenkapparat kommen. Auch die Knochendichte kann abnehmen. Auf psychischer Ebene können die Folgen ebenfalls vielschichtig sein. So kann es zu Veränderungen im Hormonhaushalt kommen, die sich negativ auf die Stimmungslage auswirken und auch zur Entstehung einer Depression beitragen können. Aus psychologischer Perspektive kann ein drastischer Rückgang in der körperlichen Aktivität zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls führen. Doch gerade auch soziale Aspekte, die oftmals eng mit dem Sporttreiben - zum Beispiel im Verein - verknüpft sind, wirken sich auf die psychische Gesundheit aus. Fallen soziale Kontakte dieser Art weg, kann sich dies negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken. (Dramatischer Bewegungseinbruch bei Kindern und Jugendlichen-Studie des Universitätsklinikums Münster, Interview vom 04.12.2020)

Im Nachfolgenden haben wir Ihnen zwei Quellen rund um das Thema „Bewegungsmangel oder Defizite durch Corona“ zur Verfügung gestellt.

- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/119462/Wissenschaftler-wollen-mehr-Bewegungsmoeglichkeiten-fuer-Kinder>
- <https://www.sportschau.de/weitere/breitensport/studie-muenster-bewegungsmangel-kinder-100.html>

Damit die Kinder nicht auf Bewegung verzichten müssen, haben wir Ihnen ein paar Anregung für Bewegungsideen für Zuhause heraus gesucht.

Unter den folgenden Links können Sie zuhause weiter mit Ihren Kindern aktiv bleiben:

- <https://www.sportjugend.nrw/unsere-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer/kibaz-im-kinderzimmer>
- https://www.liederturnen.de/ideen_kinderturnen.html
- <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/>
- <https://www.kita-turnen.de/alter/3-6jahre/>
- <https://teddylingua.de/spiele/spiele-und-aktivitaeten-in-der-turnhalle/>

Des Weiteren gibt es eine Reihe von Mit-Mach Videos von Tanzschulen, Vereinen wie z.B. Alba Berlin, die kleine „Workouts“ für Kinder online stellen.

Diese werden unter anderem bei Youtube eingestellt.

Rubrik – Bewegte Praxistipps

Wenn die Frühlingssonne lacht - Fingerspiel zum Frühling

Wenn die Frühlingssonne lacht,
Beide Arme über den Kinder nehmen und Finger spreizen

wenn die Blumen aufgewacht,
kommen übers weite Meer
alle Vögel wieder zu uns her.
Mit beiden Armen schwingende Flügelbewegung

Ruhen sich erst ein wenig aus,
Hände runter nehmen, still halten

fliegen dann über die Berge
nach Haus.
schwingende Flügelbewegung

Eines hierhin, eines dort!
Jedes an einen anderen Ort.
Und wer sie hat zuerst gesehn,
Hand über die Augen halten und sich suchend umschaun

der steigt auf die Höh`
und bleibt dort stehn.
Kletterbewegung

Die Kinder rufen vor Freude: „Hurra!
Arme begeistert hochreißen

Der Frühling, der Frühling
ist wieder da!“



Rubrik – Essen, Trinken & Genießen

Osternester

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 ml Milch
- 70 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 Würfel Hefe
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei zum Bepinseln
- gehobelte Mandeln
- 1 Ei je Osternest



Erhitzt ihr die Milch lauwarm, gebt den Zucker zu und löst ihn unter Rühren auf. Jetzt zerbröckelt ihr die Hefe in die Milch und verquirlt die Masse gut.

Nun vermischt ihr die Hefemilch mit dem Mehl, fügt rasch das Salz und die weiche Butter zu und verknetet dann alles zu einem geschmeidigen Teig.

Egal auf welche Weise ihr den Hefeteig auch hergestellt habt, muss er nun für etwas 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen. In dieser Zeit verdoppelt er sein Volumen

Osternest aus Hefeteig flechten

Nun könnt ihr euren Hefeteig in kleine Osternester verwandeln. Dafür nehmt ihr euch immer eine handgroße Portion Hefeteig, die ihr zu zwei gleich langen Rollen formt. Dann verzwirbelt ihr die beiden Teigrollen, indem ihr sie einfach umeinander dreht. Dreht sie so, dass sich die Enden treffen und einen Kreis ergeben.

Legt eure Osternester auf ein mit Backpapier belegtes Blech. In die Mitte steckt ihr ein rohes Ei, das dann mitgebacken wird.

Lasst den Teig nochmal für 10 Minuten ruhen – in der Zwischenzeit heizt ihr den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor. Verquirlt das Ei, pinselt den Hefeteig damit ein und bestreut die Osternester mit ein paar gehobelten Mandeln. Dann gebt ihr sie in den Backofen, wo sie für 15-20 Minuten bleiben.

Wenn eure Osternester ganz ausgekühlt sind, könnt ihr das Ei durch ein buntes Ei ersetzen.

Die Osternester schmecken frisch gebacken am besten. Ihr könnt sie aber auch gut einfrieren und dann einfach zum Osterfrühstück nochmal aufbacken.

Quelle: https://www.familienkost.de/rezept_osternest_aus_hefeteig.html