

Bewegungsnewsletter No. 11



Liebe Eltern,

der Sommer 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

Geschichte „Sommergewitter“ als Bewegungsspiel

Text	Bewegungen
Horch, in der Ferne braut sich was zusammen!	Hände ans Ohr legen.
Leise grummelt und poltert es.	Mit den Füßen leicht auf der Stelle trippeln.
Ein Gewitter kommt näher. Es wird lauter und lauter.	Mit den Füßen auf den Boden stapfen.
Jetzt ist das Gewitter direkt über uns. Es donnert und tobt.	Herum gehen und dabei mit den Füßen laut stapfen.
Ein starker Wind kommt auf und treibt die Gewitterwolken voran.	Herumlaufen und dabei mit den Füßen laut stapfen.
Hörst du, wie es donnert und siehst du, wie es blitzt?	Herumlaufen, stapfen und in die Hände klatschen.
Dann verzieht sich das Gewitter langsam. Es wird leiser und leiser.	Langsamer werden, nur noch leicht stapfen, dann stehen bleiben und auf der Stelle trippeln.
Jetzt ist es ruhig geworden. Das Gewitter hat aufgehört. Am Himmel erstrahlt nun ein wunderschöner Regenbogen.	Stillstehen und mit den Armen weiter Bögen in der Luft beschreiben.

Barfuß-Ratespiel für draußen

Ein Barfuß-Ratespiel eignet sich besonders für draußen. Denn jetzt im Sommer brauchen die Füße keine einengenden Schuhe und Socken, sondern können sich „bloß“ aufs Fühlen einlassen.

Das wird gebraucht:

- 3 flache Schalen oder Kisten
- Sand
- Unterschiedliche Gegenstände, z. B. große Kieselsteine, Igelbälle, Rindenstücke usw.
- Tuch zum Verbinden der Augen

So wird's gemacht:

Trefft euch mit den Kindern draußen im Garten. Füllt in jede Schale Sand ein, und „verstecket“ dann immer eine Art von Gegenständen in einer Sandschale. Die Kinder ziehen für dieses Ratespiel die Schuhe aus und sind barfuß. Wer von den Kindern es möchte, bekommt die Augen verbunden. Es kann sich entweder neben die Schalen setzen oder stellen. Jetzt beginnt das Ratespiel:

Das Kind beginnt, mit seinen Füßen im Sand zu graben. Sobald es auf einen Gegenstand gestoßen ist, befühlt es ihn mit seinen Füßen. Wer errät, was in den Sandschalen versteckt ist? Ist das nächste Kind an der Reihe, könnt ihr neue Gegenstände in den Sandschalen vergraben.

Rubrik – Essen, Trinken & Genießen

Zutaten:

- Pizzateig
- Tomatensauce
- Mais
- schwarze Oliven
- rote Paprikawürfel
- etwas Reibekäse



Dafür verwenden wir am liebsten unseren [Quark-Öl-Pizzateig](#) und bereiten ihn in Minipizzen-Form vor.

Belegt werden die kleinen Snacks dann mit einer Schicht passierten Tomaten, auf die wir dünn Käse streuen.

Darauf kommen dann ganz im Design der Deutschland-Flagge untereinander je eine Reihe Mais, eine Reihe gewürfelte rote Paprika und zum Abschluss eine Reihe kleingeschnittene schwarze Oliven. Dann gehts ab in den Ofen.

Mini-Pancake-Spiesse mit Obst

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 Tassen Mehl
- 2 Tassen Milch
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Öl zum Braten
- **Zum Aufspießen**
- 1 Schale große Erdbeeren
- 3 Bananen
- Nutella
- Schaschlickstäbchen



Verrührt alle Zutaten mit Hilfe eines Mixers zu einer schaumigen Masse ohne Klümpchen. Wenn sie euch zu flüssig erscheint, dann gebt einfach noch etwas Mehl dazu.

Erhitzt etwas Öl in einer Pfanne und gebt dann mit Hilfe eines Löffels kleine Kleckse hinein. Lasst die Pancakes dann von jeder Seite etwa 2 Minuten braten, bevor ihr sie wieder herausnehmt und abkühlen lasst.

Und so dekorierst du sie zu hübschen Mini-Pancake-Spiesen

Schneidet nun die Bananen und die gewaschenen Erdbeeren in Scheiben und spießt sie dann abwechselnd mit den Pancakes auf ein Schaschlickstäbchen. Beschmiert dabei ab und zu ein paar Scheiben mit Nutella. Jetzt könnt ihr eure Mini-Pancake-Spieße schön auf einer Platte anrichten und zum Abschluss noch mit Schokosauce verzieren.