

Bewegungsnewsletter No. 9



Liebe Eltern,

der Winter klopft an die Tür.

Damit Sie für die ersten Wintermonate und die Weihnachtszeit gewappnet sind,
möchten wir Ihnen mit dem aktuellen Bewegungsnewsletter
Anregung für einen bewegten Alltag geben.

Viel Spaß und kommen Sie alle gut durch den Winter.

Rubrik – Bewegte Praxistipps

Schnee, Schnee, Schnee, wohin ich seh'
Die Finger beider Hände zappeln von oben nach unten

Fällt mir von oben auf den Kopf.
Die Finger klopfen auf den Kopf

Fällt auf die Stirn,
Die Finger klopfen auf die Stirn

kitzelt die Nase,
Die Finger kitzeln die Nase

solange bis ich kräftig blase.
Einmal mit dem Mund kräftig Richtung Nase pusten

Dann wirbeln die Flocken weg von mir
Die Finger zappeln weg und ...

und eine kommt vielleicht zu dir.
... kitzeln/ auf Nebenmann zeigen.



Schmückt den Tannenbaum

Der Weihnachtsbaum (eine Schnur an einer Wand kreuz und quer ähnlich einer Weihnachtsbaumsilhouette aufhängen oder auf eine Flipchart aufmalen) ist recht kahl und soll von den Kindern geschmückt werden. Hierfür schneiden die Kinder Kugeln aus bunter Pappe aus, malen sie ggf. an und hängen sie mit einer Wäscheklammer (Kreppklebepunkt) an den Baum.

Vorlagen für den Baum, Kugeln und Sterne finden Sie im Anhang.

Quelle: Katja Tietz (Red.) „Hier bewegt sich was-Im Winter Weihnachts Glitzerland“, S.75



Rubrik- Bewegte Praxistipps

Fingerspiel „Fünf Engel im Himmel“ (Text: Susanne Emmerich)

Es waren einmal fünf Engelein.

Rechte Hand heben und mit den Finger zappeln

Der Pit, der Pom, der Tim, der Tom.

Mit dem linken Zeigefinger die Finger der rechten Hand abzählen, beginnend mit dem kleinen Zeigefinger

Und größer als alle und sehr fein.

mit dem rechten Daumen wackeln.

Der Otto, der küsst sie alle, plom, plom, plom, plom.

Rechts: Der Daumen berührt nacheinander alle Finger, beginnend mit dem Zeigefinger

Gern flogen sie im Himmel herum.

Rechte Hand flattert auf und ab.

Mit allen Engeln,

Linke Hand dazu, alle Finger flattern mit.

gar nicht dumm!

Linker Zeigefinger macht abwehrende Gebärde, dann mit allen Fingern weiterflattern.

Waren sie müde, die fünf Recken,

Handflächen zusammenlegen und Wange seitlich darauf ablegen.

schliefen sie auf Wolken, bis zum Wecken.

Rechte Hand auf der linken ablegen.

Dann sausten sie wieder im Kreis umher,

Rechte Hand mit zappeligen Fingern kreisen.

Rund um die Wolken,

Beide Hände umeinander kreisen.

gar nicht schwer!

Die anderen Engel, die machten mit,

Linke Hand mit zappelnden Fingern kreisen.

und tanzten mit Otto, Tom, Pom und Pit.

Die Fingerkuppen beider Hände aneinander legen und Kreisbewegungen vorwärts mit beiden Händen und Unterarmen ausführen.

Und blies der Sturm mal die Engelein weg,

Beide Hände nebeneinander kräftig im Handgelenk kreisen.

flogen sie alle ganz flink ins Versteck!

Mit den Fingern beider Hände abschiednehmend flattern und sie hinter dem Rücken verstecken.

Rubrik – Essen, Trinken & Genießen

Rentiermuffins sind lustige Muffins für Weihnachten. Sie schmecken nach Apfel und Zimt und sehen dabei aus wie Rentiere

Für die Apfelmuffins

- 190 g Apfelmus
- 130 g weiche Butter
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver, 120 g Mehl
- eine halbe ausgekratzte Vanilleschote
- 80 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL Lebkuchengewürz
- 3 EL Haselnusskrokant

Zum Verzieren

- weiße Schokolinsen
- rote Smarties
- Orange-Mini-Cakes
- dunkle Kuchenglasur
- Mini-Brezeln



Zubereitung der Apfelmuffins

Verrührt die Zutaten für die Apfelmuffins zu einem geschmeidigen Teig und heizt den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.

Legt die Mulden einer Muffinform mit Papierförmchen aus und verteilt dann mit Hilfe zweier Teelöffel den Teig auf die Förmchen.

Dann geht es für die weihnachtlichen Apfelmuffins für etwa 25 Minuten in den Ofen. Lasst sie anschließend auf einem Gitter gut auskühlen.

Apfelmuffins in kleine Rentiere verwandeln

Schmelzt die Kuchenglasur und bestreicht dann die Muffins damit. Die Brezeln steckt ihr als Geweihe leicht im Teig fest. Als Augen dienen zwei weiße Schokolinsen, denen ihr einen Schokoklecks als Pupillen verpasst. Schließlich kommt noch ein Orange-Mini-Cake als Schnauze in die Mitte des Muffins, den ihr mit einem roten Smartie als Rentiernase verseht.

Quelle: https://www.familienkost.de/rezept_rentier-muffins.html

Rubrik – Neues vom Landessportbund NRW

Mit der Kampagne #trotzdemsport hat der Landessportbund NRW auf seiner Homepage mehrere tolle sportliche Angebote für eine aktive Lockdown Zeit zusammengefasst.

Die Sportjugend des Landessportbundes hat einen digitalen Adventskalender „gebastelt“. Ab dem 1.12.2020 kann man jeden Tag ein Türchen öffnen und sich überraschen lassen.

Unter: https://www.sportjugend.nrw/unsere-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer/adventskalender?no_cache=1&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+November+2020#c7261 geht es zum Adventskalender

Seit dem Lockdown-light Beschluss Anfang November ist das Sporttreiben unfreiwillig wieder in den Hintergrund gerückt. Sport im Verein, Fitnessstudio, etc. ist leider nicht möglich. Damit wir, auch gerade die Kinder, weiter einen bewegten Alltag erleben, bietet der LSB unter:

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/zusammenruecken-mal-anders>
Bewegungsmöglichkeiten für Zuhause.

Das Sportbildungswerk NRW bietet auch verschiedene Sportkurse zum Mitmachen an.

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/online-sportkurse>