



## Rückenwind

April 1/2020



## BEWEGUNG

1. Einigen von euch sicherlich bereits bekannt: **„ALBAs tägliche SPORTSTUNDE“**  
Als kleinen Ersatz der ausfallenden sportlichen Aktivitäten in Schule und Sportverein und eine sportliche Abwechslung im Alltag. Ca. 30 Minuten angeleitete Übungen für zu Hause. Verschiedene Videos für Kinder vom Kindergartenalter bis hin zur Oberstufe  
- & deren Pflégeltern 😊  
Eigens erprobt und zu empfehlen, probiert es einfach mal aus:

<https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos>

2. Für die kleineren und größeren „Freiluft-Sportler“ unter euch könnte eine **„Wippe“** im Hof oder Garten für eine kleine Abwechslung und Kribbeln im Bauch sorgen, zu den sonst eher eintönigen Runden mit Bobby Car, Wutsch, Laufrad, Inlinern oder Fahrrad:  
Hierfür benötigt ihr ein etwas breiteres Brett und einen Holzklötz zum Unterlegen.  
Fertig ist das Wackelbrett zum Überqueren. **Viel Spaß** -  
und vergesst euren Helm nicht dabei.

ab ca. 2 Jahre



## KREATIV

1. **DIY**

### **Kerzen selber färben**

ab ca. 4 Jahre

#### Ihr braucht

- weiße oder pastellfarbene Stab- oder Geburtstagskerzen
- bunte Kerzenreste oder  
Kerzenwachs + Kerzenfarbe oder  
Kerzenwachs + geraspelte Wachsmaler (erprobt mit  
Stockmar, andere sollen aber auch geeignet sein)
- alte Einmach- oder Konservengläser (ein Glas pro Farbe)



## to-do

- Kerzenreste zerkleinern und nach Farben sortiert in die Gläser füllen, ggf. zusammen mit Kerzenfarbe oder Wachsmalerraspeln
- Gläser auf ein Backblech stellen und bei maximal 100° C im Backofen langsam schmelzen (fordert Geduld, je nach Menge sollte etwa eine Stunde eingeplant werden)



- Kerzen nach Lust und Laune in das flüssige Wachs tunken und einfärben
- Kerzen zum Trocknen kurz in der Hand behalten und dann ablegen; dadurch, dass die Kerzen so schnell trocknen, gibt es keine große Kleckerei und schon Kindergartenkinder können mit Unterstützung problemlos Kerzen färben

Hilfreicher Link:

<https://youtu.be/zbjOJc4vJdk>

**Viel Spaß!**



## 2. Pylonen basteln

ab ca. 4 Jahre

Mit ihren auffälligen Farben zeigen sie, dass hier Bagger und Bauarbeiter nicht weit entfernt sind.

An die Arbeit, fertig, los...!

### Ihr braucht:

- die Unterteile eines Eierkartons
- eine feste Schere
- Plaka-Farbe /Acrylfarbe in Orange und Weiß
- Pinsel und Malunterlage



### So geht's:

Aus dem Unterteil des Eierkartons mit einer Schere die Hütchen ausschneiden, dabei ringsum eine eckige Bodenplatte stehen lassen. Den Kegel nun zunächst orange anmalen. Die Farbe vollständig trocknen lassen, sonst verschmiert´s! Dann zwei weiße Streifen aufmalen, schon ist das Verkehrshütchen fertig!

Je nachdem wie geschickt die Hände der (kleinen) Bauarbeiter bereits sind, bedarf es eventuell an der ein oder anderen Stelle noch ein wenig Unterstützung, auf der Baustelle selber kann sich die Rollenverteilung dann aber schnell wieder ändern!

Vielleicht haben die Erwachsenen im Anschluss ja auch etwas Glück und können - während der Chef die Baustelle managt - an ihren eigenen Baustellen weiterbasteln 😊





## OSTERSPEZIAL

Ein kleiner, schneller Basteltipp für Groß und Klein zur Osterzeit:

ab ca. 4 Jahre

Osterhasenanhänger bzw. -karten, eine genaue Bastelanleitung findet ihr hier:

<http://www.johannarundel.de/2018/03/diy-origami-osterhasen-als-anhaenger-oder-grusskarte/>



## AKTIVITÄT

### 1. Papierfliegerwettbewerb



Eine tolle Aktion, die viele Nachahmer haben darf, hat eine der Villa Pflegefamilien in der letzten Woche gestartet.

Der Papierfliegerwettbewerb eignet sich für Familien oder aber auch als „gemeinsames“ Erlebnis mit Freunden. Hierfür benötigt jeder einen zuvor gebastelten (weltbesten) Papierflieger.

Mit der Familie (oder zu einem zuvor mit den Freunden vereinbarten Zeitpunkt) startet der Papierfliegerwettbewerb. Hier können nun verschiedene Disziplinen erprobt und verglichen werden, z.B.:

- die Weite des Fluges messen,
- „Kunstflüge“, Loopings etc.

Die Ergebnisse, eventuell auch ein kurzes Video, können im Anschluss mit den Freunden per Telefon ausgetauscht und verglichen werden. Ein Erlebnis, das beflügeln und verbinden kann.

ab ca. 4 Jahren

**Guten Flug!** ...und vielen Dank an die Ideengeber!

### 2. Verreisen

Verreisen bedeutet, dem Alltäglichen eine neue Bedeutung zu geben.

Dafür ist es nicht nötig, sich weit fortzubewegen.

Verreisen kann man ebenso gut in Gedanken, in denen man beispielsweise einen italienischen, spanischen oder französischen Tag ausruft, an dem spezielle Gerichte gekocht werden und der Tisch entsprechend dekoriert wird.





Man kann sich auch vorstellen, zu einer königlichen Hochzeit eingeladen zu sein, und tafelt dann fürstlich mit bestem Porzellan, in feinsten Garderoben und exzellenten Tischmanieren.

Habt ihr Lust mitzumachen?  
Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

### 3. Fingerspiel

**Wir haben heute Sonnenschein,  
die Mäuse wollen draußen sein.**

*Beide Arme über dem Kopf halten und seitlich im Halbkreis nach unten führen.*

**Sie spielen Fangen und Verstecken,**

*Mit den Fingerspitzen über den Boden trippeln.*

**hinter Bäumen und auch Hecken.**

**Am Abend ist ihr Spielen aus**

*Finger tippeln über die Beine zum Rücken.*

**und alle laufen schnell nach Haus.**

*Finger hinter dem Rücken verstecken.*

**Sie schlagen laut die Türe zu**

*1x laut in die Hände klatschen.*

**und legen sich sogleich zur Ruh.**

Hände zusammenlegen, seitlich neben dem Kopf (wie auf einem Kissen) auflegen,  
schlafen.



### „INPUT“ für Pflegeeltern

Ein Artikel, welcher die aktuellen Herausforderung zum Thema „Schule“ zu Hause betrachtet und was man als Eltern eben nicht leisten muss:

<https://www.tip-berlin.de/corona-schule-zu-eltern-ratlos-werden-wir-jetzt-alle-quereinsteiger-lehrer/>



### ZITATE - SPRÜCHE - WITZE

*"Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut."*

So lautet Pippi Langstrumpfs Einstellung, wenn sie sich an etwas Unbekanntes wagt. Denn dank ihrer Abenteuerlust ist ihr nie langweilig.



## LINKS

- Ein brauchbares Erklärvideo zum Thema Corona für Eltern kleinerer Kinder:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>
- Wenn der Tag lang ist, gibt es hier kurzweilige, kostenlose Hörspiele für Kinder:  
<https://www.ohrka.de/>
- Bei den großen Chemikern und Experimentierfreunden unter den Schulkindern könnte die Reise durch das „virtual Lab“ der BASF noch für einen aufschlussreichen Zeitvertreib sorgen:  
<https://basf.kids-interactive.de/>