

Übungsstunde „Zeitung“

Material: alte Zeitungen, Wäscheleine/Bindfaden, Wäscheklammern, Strohhalme, Papierkorb

1 nehmt Euch eine Zeitung und reißt die einzelnen Seiten in gleich große Stücke, etwa so groß wie Computerpapier, etwa 10 Blätter brauchen wir

2 hängt die Wäscheleine (Bindfaden) in Eurem Zimmer oder im Flur auf, so dass sie etwa auf Höhe Eurer Nasenspitze ist

Wäscheleine

3 legt die Wäscheklammern in der Nähe der Leine auf dem Fußboden zurecht, Das Papier legt ihr auf einen Stapel in einer anderen Ecke, möglichst weit entfernt von der Leine auf den Boden

4 nehmt Euch ein Blatt, lauft zur Leine und hängt es mit zwei Wäscheklammern gerade auf die Leine, lauft zurück und wiederholt dies bis die Leine voll ist



(Wäsche aufhängen)

5 und jetzt alles umgekehrt,
(Wäsche abnehmen)

soviel Durchgänge wie ihr wollt, wichtig: Immer nur ein Blatt transportieren, ihr könnt dies auch mit kleineren Blättern versuchen

6 Jetzt rollt die Zeitungsblätter zusammen, so dass eine Wurst entsteht

7 (Musketier) nehmt die Zeitungsrolle an einem Ende, Sie ist jetzt Euer Degen damit könnt ihr Zielstechen auf eine selbstgemachte Zielscheibe (oder Dartscheibe o. ä.) mit ausgestrecktem Arm Worte, Zahlen, Bilder in die Luft malen gegen ein Familienmitglied fechten.....

8 (Zauberstab) die Zeitungsrolle ist jetzt Euer Zauberstab ihr könnt z. B. Ein Familienmitglied „einfrieren“, indem ihr es mit dem Zauberstab berührt lasst Euch lustige Positionen einfallen, die das verzauberte Familienmitglied einnehmen muss. (z. B. Liegestütz, auf einem Bein stehen, usw.

wichtig: geht natürlich als Fangspiel im Garten !!!

9 (Speerwerfen)	die Zeitungsrolle ist jetzt Euer Speer fasst diesen in der Mitte und versucht diesen so weit wie möglich zu werfen.
10	jetzt knüllt die Zeitungsblätter zu Kugeln zusammen
11 (Basketball)	stellt Euch den Papierkorb in die Mitte des Zimmers und versucht die Bälle in den Papierkorb zu werfen Nehmt dabei die linke und die rechte Hand, wählt unterschiedliche Entfernungen, macht es aus dem Stand, dem Kniestand, der Hocke und auch aus dem Liegen
12 (Fußball)	probiert es mal mit den Füßen
13 (Geschicklichkeit)	werft den Zeitungsball nach oben und fangt ihn wieder auf, versucht dies auch, wenn ihr auf einem steht Werft den Ball nach unten und versucht ihn mit dem Fuß wieder nach oben zu spielen und zu fangen Jongliert mit mehreren Bällen
14	Jetzt macht ihr ein paar kleine Kugeln (Bälle), etwa so groß wie ein Tischtennisball
15 (Strohhalmball)	steckt auf dem glatten Fußboden ein Spielfeld ab (ca. 2m x 1m), pustet durch den Strohhalm den Papierball ins „gegnerische Tor“ (schmale Seite des Spielfeldes) schwieriger wird es, wenn ihr beim Pusten nicht auf den Knien rutscht, sondern in der Hocke seid, einfacher ist der Küchentisch als Spielfeld
16 (Chaosspiel)	jetzt reißt alle Zeitungen in ganz kleine Stücke und verteilt sie wild auf dem Fußboden, jetzt sammelt ihr die Schnipsel ein, indem ihr sie mit dem Strohhalm in einer Zimmerecke sammelt und in den Papierkorb tut. wichtig: bitte den Teppich vorher entfernen !
