

TV LEMGO
IDEEN-TRIO
ZUM
WOCHENENDE

WELLENREITEN

KLEINE TAMBOURINE-TROMMEL

QUARKWÖLKCHEN



WELLENREITEN

Material:

- ein Erwachsener als Surfbrett
- eine Person, die den Surfer sichert

Anleitung:

Der Erwachsene kniet auf allen vieren und macht einen geraden Rücken. Das Kind stellt sich auf den Rücken. Dabei sichert die 3. Person das Kind, indem man ihm die Hände reicht. Bitte nicht einzelne Finger umfassen, sondern nur die ganze Hand, am besten gegenseitig die Handgelenke greifen (Verletzungsgefahr). Es ist wichtig, dass ein Fuß zwischen den Schulterblättern ist, der andere kurz über dem Steißbein, beide Füße mittig auf der Wirbelsäule. Der Erwachsene korrigiert bitte so, dass es für ihn nicht schmerzt (Fuß höher oder tiefer). Wer noch ängstlich ist, kann sich auf das Surfbrett hinknien. Nun krabbelt der Erwachsene mit geradem Rücken durch das Wohnzimmer. Dies ist auch eine gute Rückenübung für die Großen.

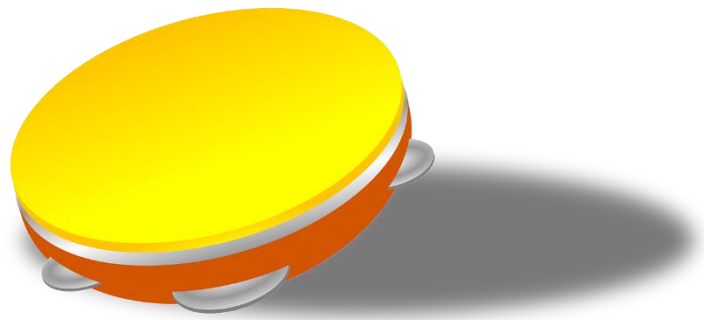
Wer mutig ist, kann auch die Augen schließen oder die Hände loslassen. Bitte auf ausreichend Platz achten, Sicherung muss immer daneben sein!



KLEINE TAMBOURINE-TROMMEL

Material:

- 2 gleichgroße Deckel (Material ist nicht wichtig)
- 1 dicker Holzstab oder Eisstiel
- Garn
- 2 dicke Perlen
- Sticker und Stifte/Papier
- Flüssigkleber
- Klebeband



Anleitung:

Den Holzstab in den Deckel kleben. Ein Stück Garn abschneiden (erstmal ein langes Stück, gekürzt wird später) und mittig in den Deckel legen und an einem Deckel festkleben. Den ganzen Deckelrand mit Kleber bestreichen und den zweiten Deckel darauf drücken. Bei Bedarf die Löcher mit Kleber füllen und einmal mit Klebeband außenrum sichern. Auf jeder Seite des Garns eine Holzperle einfädeln. Sie sollte etwa in die Mitte der Fläche reichen. Verknoten und restliches Garn abschneiden. Die Fläche nach Lust und Laune verzieren (mit Stickern oder mit Papier bekleben und bemalen)

Musik machen: Am Stiel halten und nach links und rechts drehen.

QUARKWÖLKCHEN

Zutaten (für ein Blech):

250 g Quark

100 g Sonnenblumen- oder Rapsöl

100 g Zucker

250 g Mehl

1 Päckchen Vanillezucker

1/2 Päckchen Backpulver

Hagelezucker

Beeren, Nüsse oder Schokolinsen



Zubereitung:

Backblech mit Backpapier vorbereiten. Mehl mit dem Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Kneithaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Esslöffel werden kleine Teighäufchen aufs Backblech gesetzt, etwas rundlich geformt und angedrückt. Zum Schluss nach euren Wünschen belegen (Nüsse, Beeren, Schokolinsen oder Schokodrops). Bei 180° ca. 20 – 25 Minuten backen.