

Gemeinsame Aktivitäten

1) Löffelfechten

Material: vier Löffel, zwei Tischtennisbälle (Alternative: Steine oder Murmeln)



2) Zaubertrick: Der klebrige Eiswürfel

Material: ein Eiswürfel, ein Teller, einen dicken Wollfaden, halber Teelöffel Salz

Bei diesem Zaubertrick, kann Ihr Kind als Zauberünstler mithilfe eines Wollfadens einen Eiswürfel hochziehen.

Hier ist die Anleitung für den Zaubertrick:

1. Holen Sie den Eiswürfel erst kurz vor Beginn des Zaubertricks aus dem Gefrierschrank und legen Sie ihn auf den Teller.
2. Ziehen Sie den Wollfaden lang und legen Sie ihn auf den Eiswürfel.
3. Streuen Sie das Salz über Faden und Eiswürfel und warten Sie einen kurzen Moment.
4. Sprechen Sie anschließend den Zauberspruch "Hokuspokus!" und ziehen Sie am Faden. Der Eiswürfel haftet nun am Wollfaden und Sie können dem Publikum Ihre magischen Fähigkeiten präsentieren.
5. Die physikalische Erklärung hierzu ist ganz einfach: Durch das Salz beginnt das Eis zu schmelzen. Da die Umgebungstemperatur jedoch nicht warm genug ist, gefriert das Eis sofort wieder und verbindet sich mit dem Wollfaden.

Quelle: https://praxistipps.focus.de/zaubertricks-fuer-kinder-3-magische-tricks-mit-anleitung_96897

3) Auflockerungsübungen

Material: Stuhl

Diese Auflockerungsübungen kann Ihr Kind immer mal wieder zwischendurch machen, wenn sie bzw. er über längere Zeit am Schreibtisch, auf dem Sofa oder im Auto sitzt.

Mach mit - Bewegung hält fit!



Großes V

Setze dich aufrecht hin und führe die gestreckten Arme wie ein großes V nach hinten. Wiederhole die Übung 10-mal!



www.auva.at

Hinweis:

Die Arme in der V-Position so weit nach hinten oben führen, dass eine Dehnung im Bereich der Brustmuskulatur spürbar wird. Auf gleichmäßiges und tiefes Atmen besonders achten.

Durch bewusstes Aufrichten und Strecken des Oberkörpers sowie tiefes Ein- und Ausatmen können mögliche Folgen einer ungünstigen Körperhaltung entgegengewirkt werden.

Schraube

Setze dich auf die Sesselskante und verschränke die Finger. Die Ellbogen sind in Schulterhöhe!

Nun drehe dich abwechselnd nach links und rechts. Wiederhole das 5 bis 10-mal!



www.auva.at

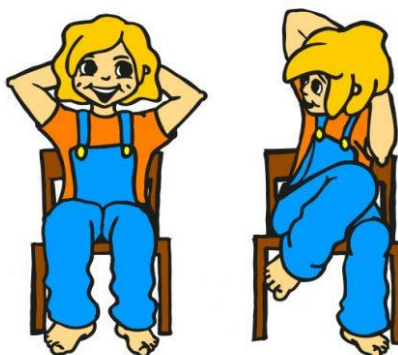
Hinweis:

Die Übung und die Dehnung nur so weit ausführen, dass kein Schmerz spürbar ist. Der Kopf soll bei der Drehung „mitgenommen“ werden.

Ziel ist eine Dehnung der Muskulatur im Bereich der Brust und der oberen Extremitäten durch eine langsame Verdrehung zwischen Becken- und Brustbereich.

Kreuz und quer

Verschränke deine Hände im Nacken! Führe im Sitzen abwechselnd das rechte und linke Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen!



www.auva.at

Hinweis:

Zwischen den Drehbeugen immer wieder aufrichten und dabei kräftig einatmen.

Ziel ist eine Kräftigung der Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur mit gleichzeitiger Dehnung.