

Hallo, schön, dass Ihr dabei seid!

Nach der langen Zeit zu Hause, wollen wir heut mal schauen, wer aus eurer Familie noch fit ist. Ihr müsst schnell aber auch sehr geschickt sein.



Los geht's!

Ihr braucht: Schere, Schnur, alte Zeitung, kleinen Ball, zwei Suppenlöffel



1. Jetzt kannst du dir mit deinen Eltern/Geschwistern **einen Parcours** in eurer Wohnung überlegen. Z.B. Von der Küche in das Wohnzimmer-dort um den Tisch herum, dann in dein Zimmer -um den Schreibtischstuhl herum und wieder zurück in die Küche. Die Sachen, um die man herumlaufen muss, könnt ihr mit einem **Stück Schnur markieren**.
2. Jetzt lauft ihr den Parcours ab, man darf dabei nicht rennen-**nur schnell gehen!** Ihr könnt die Zeit stoppen, wer ist der Schnellste?

3. Jetzt macht ihr aus der **Zeitung einen Ball**, ungefähr so groß wie eure Hand.



4. Der Zeitungsball wird **nun auf den Löffel** gelegt und ihr lauft den Parcours erneut ab.
5. Immer noch zu einfach? Dann legt nun **den Ball auf den anderen Löffel**, beide Löffel in die Hand und los geht's!



Zu leicht? Einfach ein paar Sachen in den Weg stellen, über die man drübersteigen muss!

Zu leicht? Legt euch noch ein Buch auf den Kopf! (Klingt komisch, ist aber echt schwer!)

Zu leicht? Bauen noch ein paar Bewegungen mit ein! (Im Kreis drehen, in die Knie gehen, ...)

* WICHTIG * WICHTIG * WICHTIG *



Viel Spaß!