

Handmassage



Hände kneten, vielleicht mit einem wohlriechenden Öl oder einer fein duftenden Handcreme. Jeden einzelnen Finger massieren, drehen, krümmen und strecken. Du kannst dir die eigene Hand kneten oder du kannst diese Übung auch mit einem Mitglied deiner Familie oder sonst einer guten Bekannten machen.

Puzzle



Suche eine alte Postkarte oder sonst ein Bild auf einem Halbkarton (zum Beispiel von einer Cornflakes-Schachtel). Nun zerschneide das Bild in Einzelteile (mindestens 8) und setze es anschliessend wieder zusammen.

Baum zeichnen



Bitte zwei Personen, dir einen Baum zu zeichnen. Mit dem Baum auf diesem Los gibt dies bereits drei verschiedene Bäume. Zeichne diese Bäume nach, kopiere sie. Nun kannst du auf drei verschiedene Arten einen Baum zeichnen. Wenn du Lust hast, kannst du zum Baum noch Blätter oder eine schöne Blumenwiese hinzufügen.



Auf den Fussballen & Zehen

Wandere zuerst auf deinen Fussballen und dann auf deinen Zehen zur Lieblingsmusik durch die Wohnung. Die Muskulatur und deine Sprungkraft werden dadurch trainiert.

Glücksstein



Mache einen Spaziergang und sammle kleine, schöne Steine. Nimm sie nach Hause und wasche sie. Blicke vor dem Schlafengehen mit Deinen Eltern auf den Tag zurück. Lege für jede gelungene und schöne Sache einen kleinen Stein, den Du gesammelt hast, in ein Glas oder eine Schachtel. Auch Deine Eltern oder Geschwister können nun einen Glückstein in das Glas legen.

Popcorn



Mache Popcorn mit deinen Eltern oder älteren Geschwistern. Nun kannst du daraus Bilder, Figuren legen, nachmachen, erkennen (siehe Bild: sitzender Pudel). Du kannst auch noch versuchen:

- Mit angefeuchteten, einzelnen Fingern Popcorn zum Mund bringen, nur mit Zunge, mit Zahnstocher aufspießen.
- Für starke Elternnerven: Popcorn hochwerfen und mit Mund fangen.
- Beim Herstellen von Popcorn: zum Beispiel erst wieder sprechen, wenn das erste platzt

Autorennen

Zeichne eine Autorennstrecke auf ein grosses Blatt (A4 wenn möglich A3). Dein Rennauto ist eine Büroklammer, in dieser kannst du einen Stift einhängen und durch die Strassen fahren. Wenn du möchtest kannst du noch Parkplätze, Häuser, Figuren in deinen Plan einzeichnen oder du zeichnest Hindernisse auf die Strasse, die du umfahren musst.

Kissen werfen

Nimm dir ein Kissen und suche einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin. Nun versuche, das Kissen möglichst oft hin und her zu werfen. Je nach Alter kannst du es bestimmt bis 100 Mal schaffen! Fliegt das Kissen, ohne gepackt zu werden auf den Boden, so sollt ihr mit Zählen neu beginnen.

