

Rezept der Woche- Obstsalat mit Honig im Trinkglas

Dafür benötigt ihr:

- z.B. 1 Galiamelone
- 150 g Weintrauben
- 400g Erdbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- 4 EL Naturjoghurt
- frische Zitronenmelisse oder Minze



- 1) Halbiere die Melone und entkerne sie. Stich mit einem extra Ausstecher oder ggf. einem Löffel Kugeln aus. Wasche und halbiere die Weintrauben. Wasche, putze und halbiere die Erdbeeren.
- 2) Mische alle Früchte zusammen in einer Schüssel. Gib dann den Zitronensaft und den Honig dazu und vermenge alles gut.
- 3) Gib den Salat in vier Trinkgläser und garniere jedes mit einen Löffel Naturjoghurt und ein Paar Blättern Zitronenmelisse oder Minze.

Angebot der Woche- Gummitwist-Spiele

Für mindestens 3 Mitspieler, geht aber auch alleine

benötigt wird: Gummiband von 3-4 Metern Länge, das an den Enden zusammengeknotet wird oder ein fertiges Gummitwist kaufen.

Spielbeschreibung:

Zwei Kinder stehen sich gut zwei Meter mit gegrätschten Beinen gegenüber. Das Gummiband ist als etwa 30-40 cm breite „Gummi->Gasse“ in Knöchelhöhe zwischen ihnen gespannt.

Das dritte Kind (Twister genannt) springt in die Gasse hinein und beginnt zu hüpfen. Dabei gibt es unendlich viele Variationen. Das Kind springt so lange bis es einen Fehler macht, hängen bleibt, auf dem falschen Gummi landet, mit den Fußspitzen das andere Gummi berührt, einen Sprung auslässt oder die verabredete Reihenfolge nicht einhält. Dann ist das nächste Kind an der Reihe.

Die Sprunghöhen steigern sich während des Spielverlaufs. Hat ein Kind einen Durchgang geschafft, steigt die Höhe.

Sprunghöhen:

Stufe 1 - Gummi verläuft um die Knöchel

Stufe 2- Gummi verläuft um die Waden

Stufe 3- Gummi verläuft um die Kniekehle

Stufe 4- Gummi verläuft unter dem Po

Stufe 5- Gummi verläuft um die Hüfte

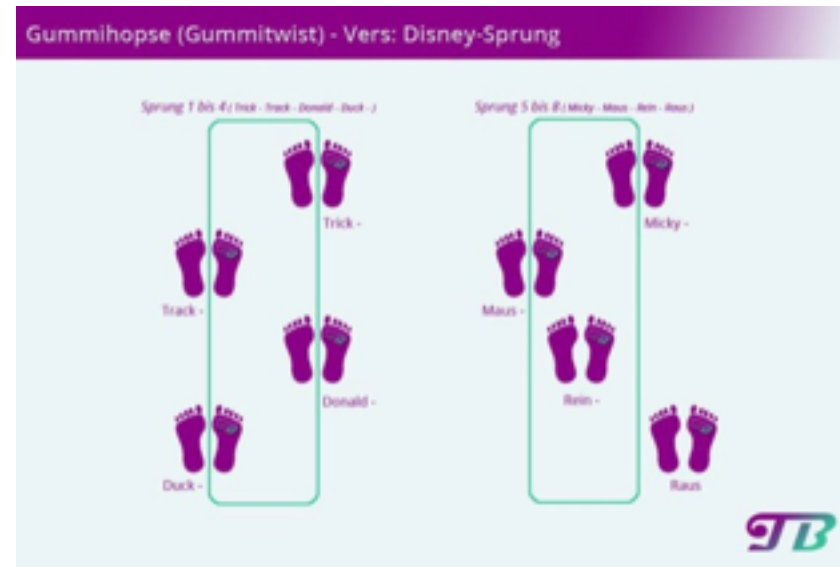
Stufe 6- Gummi verläuft um die Taille

Jeder Spieler muss alle Stufen fehlerfrei durchlaufen. Gewinner ist, der es zuerst geschafft hat.

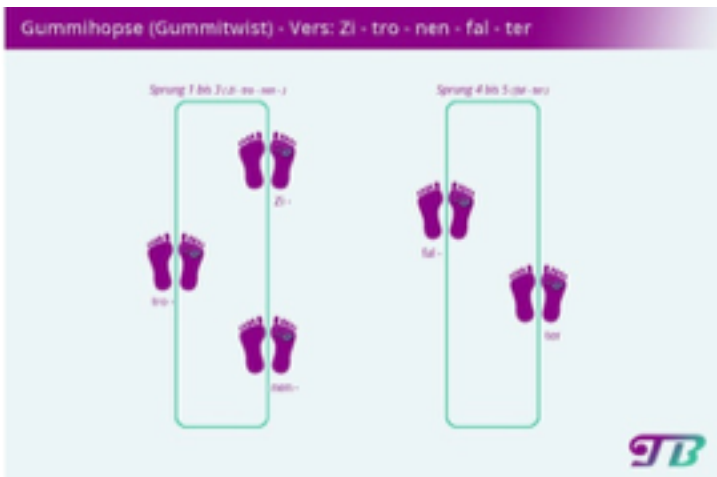
Seite-Mitte-Breite



Disney-Sprung Zitronenfalter



Zitronenfalter



Gummigeschichte

Auf einem Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Berg
 wohnt ein Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Zwerg
 kratzt sich am Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Kopf
 bindet den Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Zopf
 trinkt aus dem Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Krug
 winkt mit dem Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Zug
 beißt ins Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Brot
 und wartet auf das Gummi-(hüpfen)-Gummi-(hüpfen)- Abendrot.

- 1) Hin-und her hüpfen
- 2) Wechsel links, rechts
- 3) Gummiband immer zwischen den Füßen.
- 4) siehe Beispiel Zitronenfalter

