

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



Hallo zusammen☺,

durch das viele Zu-Hause-Sein kommt Bewegung manchmal etwas zu kurz, daher gibt's diese Woche gleich mal zwei Bewegungs-Ideen. Natürlich wird auch noch was anderes dabei sein☺☀.

Viel Spaß bei beim Mitmachen und Ausprobieren  
Euer Jochen Hirschmann

**PS: Hat jemand eigene Freizeitideen, die er/sie gerne mit anderen teilen möchte?  
Super – dann einfach diese mir zukommen lassen und ich baue sie in einen Info-Block mit ein ☺**

---

## **Bewegungs-Tipp 1: Trampolin Spiele – wie wäre es denn mit (auch ohne Trampolin ein Spaß):**

**Seilspringen:** Eigentlich fällt durch das federnde Sprungtuch die Koordination mit dem Springseil viel leichter. Sogar Seil-Tricks wie das Kreuz- oder Doppelspringen fallen einfacher und motivieren die Kinder neue Bewegungsabläufe zu probieren und zu lernen.

**Sackhüpfen:** Ob allein oder zu zweit - Einfach eine Stoppuhr parat legen und schon geht es los! Wie viele Runden schafft ihr z.B. in 30Sekunden oder in 1 Minute?

**Eierlaufen:** hier kann nichts brechen! Jeder läuft mit dem Ei (wir empfehlen Eier aus Kunststoff) auf dem Löffel eine Runde. Auch hier gerne die Zeit stoppen oder Hindernisse hinzufügen.

**Luftballons auf dem Gartentrampolin:** Das Kind steht in der Mitte und die Geschwister oder Eltern werfen nach und nach Luftballons in die Mitte. Wie viele Ballons können gleichzeitig in der Luft gehalten werden, ohne dass ein Luftballon das Sprungtuch berührt? Wie lange schafft ihr es, ein oder zwei Luftballons auf dem Trampolin in der Luft zu halten?

Weitere Ideen für alle Trampolin-Fans gibt's hier: <https://www.trampoline-info.de/die-besten-trampolin-spiele/> 🐼

Vielleicht habt ihr ja Lust, einen kleinen Wettbewerb daraus zu gestalten? Das kann eine super Extra-Motivation für die Kinder, aber auch für Ältere sein. Je nachdem wie schwer oder leicht man sich die Akteure mit den Aufgaben tun, können diese vereinfacht oder erschwert werden (z.B. Zeit stoppen oder nicht, auf einem Bein hüpfen, bei jedem/ jedem 2. Sprung auf die Oberschenkel klatschen, vorwärts oder rückwärts laufen,... hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt)☺

### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



## **Bewegungs-Tipp 2: Bewegung und Fitness mit "ALBAs tägliche Sportstunde"\*** 🦋

Täglich gibt's hier Sportstunden für alle Altersgruppen zum Mitmachen auf Youtube (Montag bis Freitag um 9 Uhr: Kita-Sportstunde, Montag, Mittwoch und Freitag um 15 Uhr: Grundschul-Sportstunde, Dienstag und Donnerstag um 15 Uhr: Oberschul-Sportstunde) – Ein riesen Spaß für Kinder und Eltern! ALBAs tägliche Sportstunde ist bunt, kreativ und macht Spaß. Hier geht's zur Sportstunde: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>

Falls vorhanden – schnappt euch das Tablet 📱 und macht Sport im Garten! Viel Spaß ! 😊

## **Tipp 3 – Kreatives: Gras- oder Kresseköpfe\_ gestalten**

Du brauchst: 1 Nylonstrumpf, Samen (Gras oder Kresse), Erde, Gummiringe oder Wolle, alte Knöpfe oder Moosgummi, 1 Wasserglas🍷

Zuerst schneidest du bei einer Strumpfhose einen Strumpf von der Hose ab, so dass man den Fußteil hinterher befüllen kann. In den Strumpf gibst du als Erstes eine Hand voll Grassamen. Anschließend befüllst du den Strumpf mit Blumenerde 🌸 bis eine faustgroße Kugel entsteht. Mit dem Gummiring oder Wolle wird der Strumpf stramm geschlossen. Unten am „Zipfel“ knotest du einen Wollfaden oder eine Kordel an. Dieser dient später als „Wasserversorgung“ 💧. Nun kannst du deiner Phantasie freien Lauf lassen. Du kannst der Kugel mit Wolle eine Nase 🐾 oder 2 Ohren 🐾 abbinden. Dann werden aus Knöpfen, Papier oder Moosgummi Augen und vielleicht noch ein Mund angenäht 😊. Nun setzt du den Graskopf auf ein mit Wasser gefülltes Glas 🍷- nur der Knoten mit dem Wollfaden dran muss im Wasser 💧 hängen – ab damit auf eine Fensterbank, weil er viel Licht ☀ braucht. Schon bald wachsen deinem Kopf lustige Haare.



### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246