

DER WÜRFELTANZ

(MELODIE: EIN VOGEL WOLLTE HOCHZEIT MACHEN)

ZAHL	TEXT	BEWEGUNG
1	Ja, jetzl ist das SPRINGEN dran, und jeder springt so hoch er kann. Fideralala...	Alle springen auf der Stelle
2	Ja, jetzt ist das KLATSCHEN dran, und jeder klatscht so laut er kann. Fideratala...	Alle klatschen in die Hände
3	Ja, jetzt ist das BÜCKEN dran, und jeder bückt so tief er kann. Fideralala...	Alle bücken sich
4	Ja, jetzt ist das TANZEN dran, und jeder tanzt so wild er kann. Fideralala...	Alle tanzen wild
5	Ja, jetzt ist das STAMPFEN dran, und jeder stampft so fest er kann. Fideralala...	Alle stampfen fest auf
6.	Ja, jetzt ist das TURNEN dran, und jeder turnt so gut er kann. Fideralala...	Alle machen Turnübungen

DEN TANZ KANNST DU ALLEINE ODER MIT DER GANZEN FAMILIE MACHEN

Hafer-Bananen-Stangen



Kindertagesstätte
Altenplos

Zubereitungszeit: 10 min **Koch/Backzeit:** 10 min **komplette Zeit gesamt:** 20 min

Für etwa 14 dünne Haferstangen

Zutaten

- 1 Banane, sie darf auch ruhig schon ganz braun sein
- 40 g feine Haferflocken
- 1-2 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

1. Als erstes kannst du den Ofen auf 175°C (Ober-Unterhitze) vorheizen. Stelle dir ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereit.
2. Schäle die Banane und zerdrücke sie mit einer Gabel in einer flachen Schüssel oder einem Suppenteller. Anschließend schüttest du die Haferflocken hinzu und vermischst alles gut. Wenn du eine große Banane verwendet hast, kann es sein, dass du noch etwas Haferflocken dazu geben musst. Aber die Masse soll auf jeden Fall feucht und klebrig bleiben. Sonst werden die Stangen beim Backen sehr trocken.
3. Zum Schluss fügst du noch die Leinsamen hinzu. Ich habe 2 EL genommen, wenn dir das zu viel ist, kannst du auch auf einen Esslöffel Leinsamen reduzieren. Wieder alles gut vermischen und fertig ist der Teig.
4. Feuchte deine Hände mit kaltem Wasser an und nimm dir eine kleine Menge Teig, aus der du längliche Stängelchen formst. Die Masse ist etwas klebrig, versuche den Teig nicht zu rollen, sondern nur etwas zusammen zu bringen. Das Feintuning machst du, nachdem du das Ganze aufs Blech gelegt hast.
5. Und dann ab in den Ofen (vorheizen) und für 10 Minuten backen lassen. Die Stangen sollen nicht zu fest und trocken sein. Sie werden beim Auskühlen auch noch etwas fester, also lass sie nicht zu lange im Ofen.

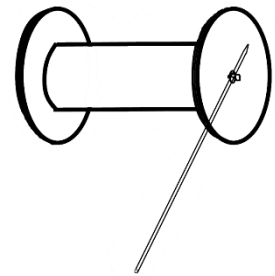
Viel Spaß beim Ausprobieren!



Die rasende Rolle aus dem Hort des AWO - Kindergartens...

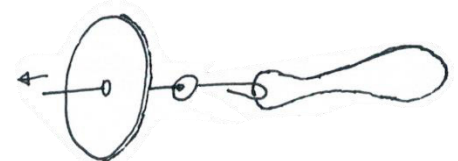
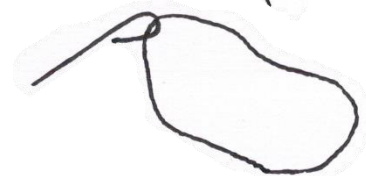
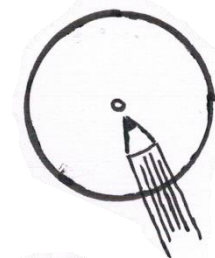
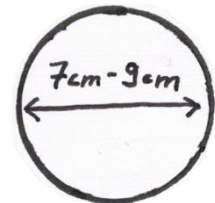
Ihr braucht:

- Klopapierrolle
- festen Tonkarton/ Pappkarton oder zwei runde Bierdeckel
- Draht
- Schaschlik Spieß
- Streichholz
- Gummi (etwas kürzer als die Klopapierrolle)
- Holzperle
- Schere, Bleistift, Flüssigkleber, Zirkel, Tasse oder ein Glas

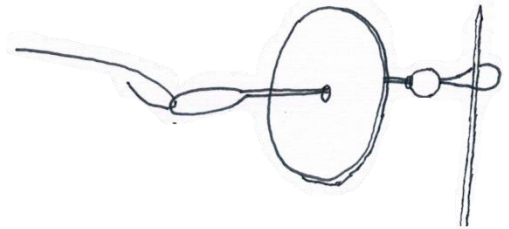


So geht's:

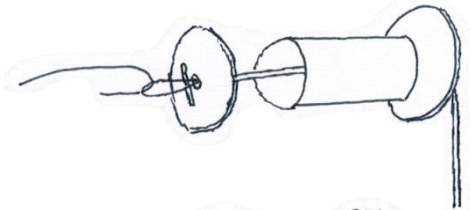
1. Schneide zwei Pappkreise mit einem Durchmesser von ungefähr 7cm aus. Zum Zeichnen des Kreises verwendest du einen Zirkel oder etwas Rundes wie z. B. eine Tasse als Schablone.
2. Bohre als nächstes mit einem spitzen Stift ein Loch in die Mitte jedes Kreises.
3. Biege den Draht zu einem Haken und fädle damit den Gummi auf.
4. Ziehe zuerst mit dem Haken den Gummi durch die Holzperle und anschließend durch einen der Pappkreise.



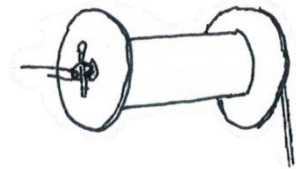
5. Durch das freie Ende steckst du den Schaschlik Spieß.



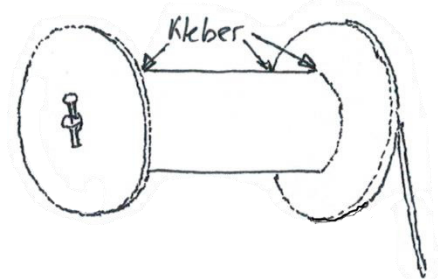
6. Jetzt ziehst du den Gummi durch die Klopapierrolle und durch den zweiten Pappkreis.



7. Durch die herausgezogene Schlaufe steckst du nun das Zündholz, damit der Gummi nicht zurückrutschen kann.



8. Als nächstes klebst du die beiden Pappkreise an der Klopapierrolle fest. Dazu streichst du am besten die Ränder der Rolle mit Flüssigkleber ein und klebst daran die Kreise fest. Achte dabei darauf, dass der Rand der Kreise an allen Seiten gleichmäßig übersteht.



9. Um deine Rolle zum „Rasen“ zu bringen musst du nur noch an dem Schaschlik Spieß drehen und die Rolle auf eine Ebene Fläche setzen

Viel Spaß!

Einfacher Bleib-schön-gesund Smoothie

Du brauchst: (2 Portionen)

- **1 Banane**
- **1 Apfel**
- **1 große Kiwi**
- **1 EL Haferflocken**
- **250ml Milch**

So geht's:

- **Die Banane und Kiwi schälen.**
- **Den Apfel waschen, Stiel und Kernhaus entfernen.**
- **Das Obst in Stücke schneiden und in einen Mixer geben.**
- **Haferflocken und Milch hinzufügen und ca. 1 Minute auf höchster Stufe mixen.**
- **Fertig!**

Lasst Ihn euch schmecken und bleibt gesund!