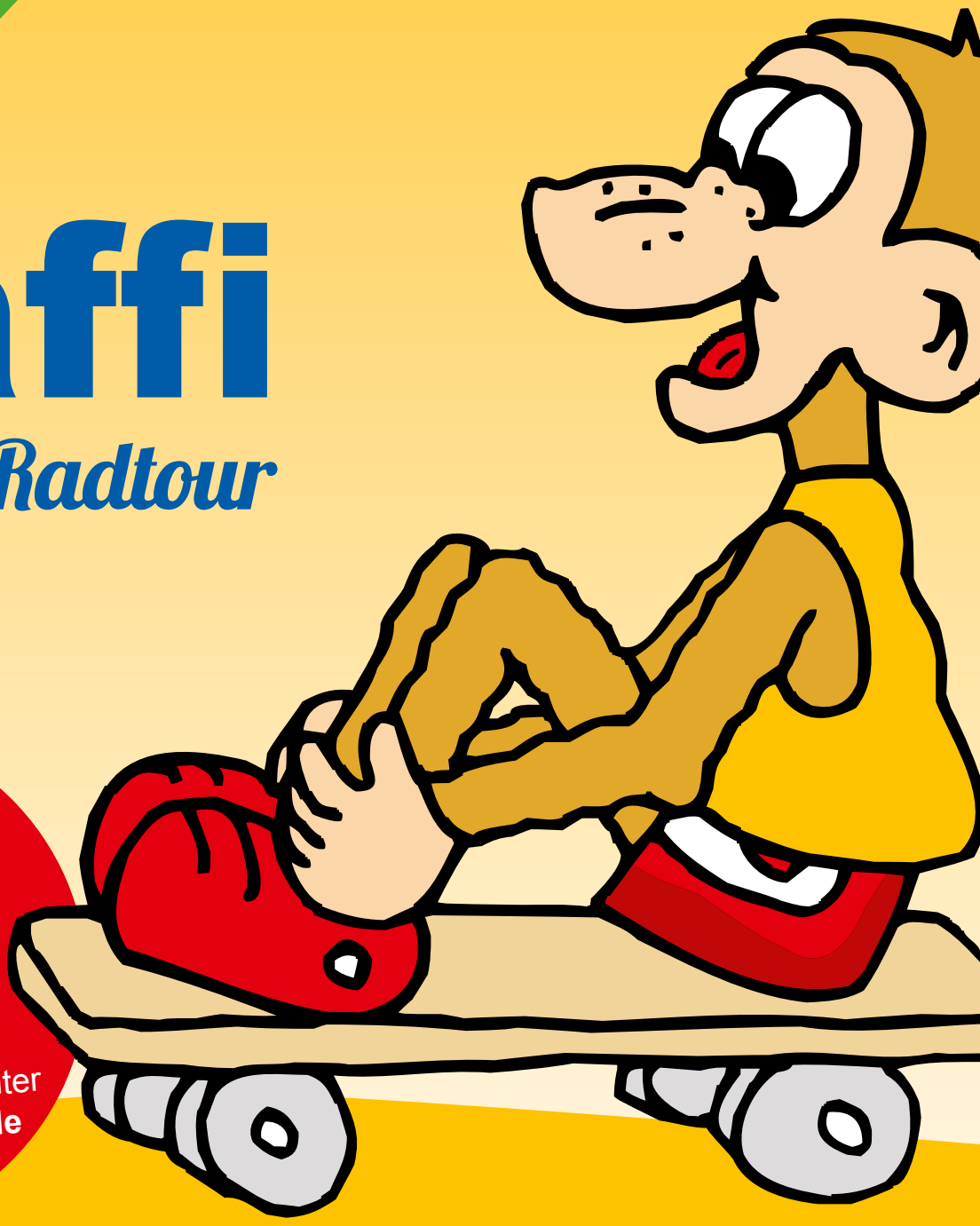
Ausgabe 2/2020

Kinderturnen HEFT

Taffi

und seine Radtour



4x jährlich erhältlich

mit Praxismaterial für die Kinderturn-Clubs.
Weitere Informationen unter
www.kinderturnclub.de

Basteln:
Das Labyrinth – Seite 4

Elternrat:
Gesunde Ernährung – Seite 7

PINNWAND

MEIN TAGESPLAN

Heute morgen gemeinsames Frühstück mit Taffi. Um 9 Uhr aufstehen und dann den Frühstückstisch decken. Zähne putzen nicht vergessen – natürlich erst nach dem Frühstück.

Um 9.45 Uhr bereite ich mich mit fünf Kniebeugen auf Taffis Turnstunde vor. Um 10 Uhr muss ich erst einmal lernen und Hausaufgaben machen. Danach koche ich mit Mama unser Mittagessen.

Gestärkt vom Mittagessen mache ich bei Taffis Turnstunde mit. Es gibt immer mittwochs und freitags eine Neue im YouTube Kanal der DTJ. Heute Mittag male ich dann noch ein paar Taffis aus.

Und schon ist der Tag fast vorbei. Gleich gibt es Abendessen und dann ab ins Bett. Aber halt, ich muss ja noch Zähne putzen und mich waschen. Was war das für ein schöner Tag.

Gewinner

Ausgabe 1/2020

Im letzten Heft musstet ihr ein paar Wortpaare verbinden um das richtige Lösungswort herauszufinden. Das richtige Wort mit den richtigen Verbindungen ergaben das Lösungswort: **Blume**. Unter allen Einsendungen haben wir drei Überraschungen verlost.

Wir gratulieren:

Alexandra Geier, Kaltenkirchener TS
Johanna Loch, TSG Stadtbergen
Willi Richter, TV Bammental

Zeit für Bewegung

Spiel des Monats

Steine werfen

Für dieses Spiel malt ihr mit Kreide ein großes Viereck auf den Boden, das ihr wiederum in 4 Vierecke unterteilt. Nun malt ihr jeweils eine „1“ und eine „2“ in die schräg gegenüberliegenden Vierecke (siehe Bild) und zieht noch eine Abwurflinie ca. drei bis vier Schritte entfernt vom Feld. Nun teilt ihr euch in zwei Teams auf. Jedes Team wirft abwechselnd mit kleinen Steinen und versucht, dass der Stein auf dem eigenen Feld landet. Gewonnen hat das Team mit den meisten Steinen auf den eigenen Feldern.

Spielgerät des Monats

Frisbee©

Heute stellen wir euch das Spielgerät Frisbee© vor und zeigen euch ein paar Spielideen. Das Frisbee© kann man sich nicht nur im Garten zuwerfen und fangen, man kann damit auch verschiedene Spiele spielen. Wer wirft zum Beispiel am weitesten und wer kommt am nächsten an ein bestimmtes Ziel? Das Frisbee© lässt sich auch gut im Schwimmbad oder im Pool verwenden. Aber immer aufpassen, das Frisbee© fliegt ziemlich schnell über den Zaun in den anderen Garten!

...Und Action

Bastel dein Namensstecker

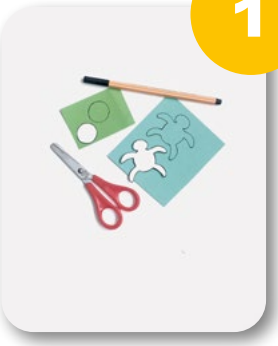
Habt ihr das Problem zu Hause auch, dass ihr immer eure Gläser vertauscht? In unserem Basteltipp basteln wir zusammen Namensstecker in Form von Schildkröten! Das Beste daran: Ihr recycelt dabei sogar Kronkorken. So verwechselt ihr nie wieder eure Gläser.

Ihr braucht:

- Bunten Pappkarton, eure Schildkröten könnt ihr in den Farben gestalten, wie ihr das gerne möchtet
- Kronkorken
- Schaschlikstäbchen
- Schere
- Stifte
- Kleber

Und so geht's:

1



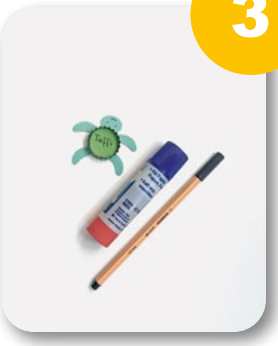
Zunächst malt ihr euch einen Kreis in Größe des Kronkorkens auf einen Pappkarton. Zur Abmessung könnt ihr einfach den Kronkorken als Schablone verwenden. Außerdem malt ihr euch eine Schildkröte, deren Körper die Größe des Kronkorkens haben sollte. Wenn ihr Probleme dabei habt, fragt gerne einen Erwachsenen nach Hilfe. Dann schneidet ihr beides aus.

2

Testet einmal, ob der runde Pappkarton in den Kronkorken passt. Ist er zu groß, könnt ihr ihn einfach ein bisschen kleiner schneiden.

Dann schreibt ihr euren Namen auf den Kreis und klebt ihn in den Kronkorken hinein.

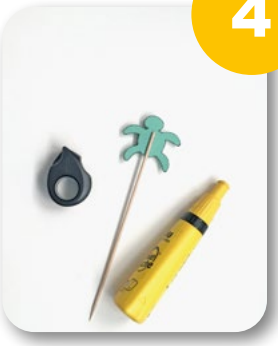
3



Nun nehmt ihr den Körper der Schildkröte und klebt darauf den Kronkorken.

Die Schildkröte könnt ihr noch verzieren indem ihr zum Beispiel ein Gesicht, den Panzer und die Flossen aufmalt.

4



Zum Schluss klebt ihr noch das Schaschlikstäbchen an die Rückseite der Schildkröte fest.

Ein kleiner Tipp: Sollte das nicht gut halten, könnt ihr auch einen Klebestreifen zur Hilfe nehmen. Jetzt ist eure Schildkröte fertig und ihr könnt diese in euer Glas stellen. So weiß jeder, wem welches Glas gehört!

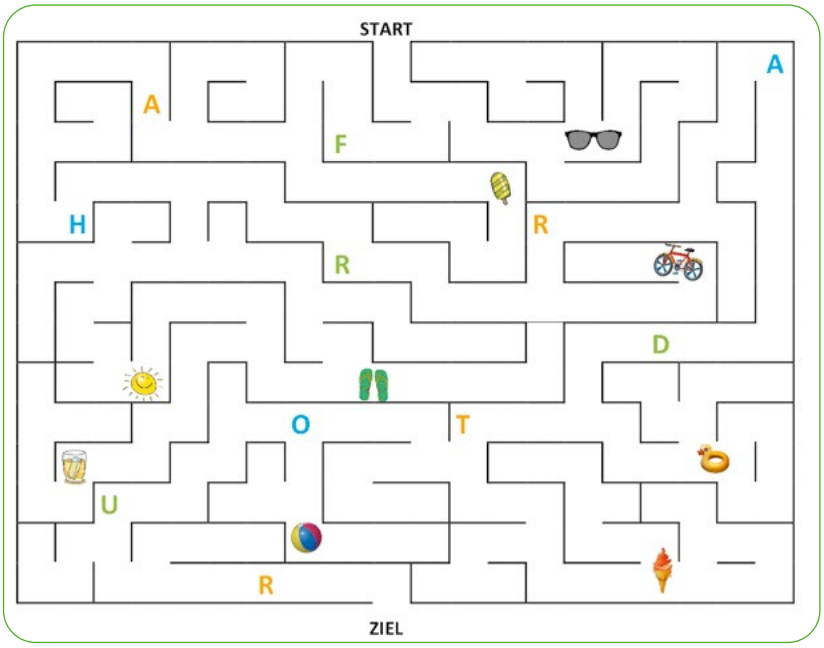
Viel Spaß beim Basteln!

RÄTSEL ?

Liebe Kinder,

könnt ihr Taffi den Weg durch das Labyrinth zeigen? Folgt dazu einfach den Buchstaben, die am Ende ein Lösungswort ergeben. Achtet beim Lösungswort auf die Farbe der Buchstaben!

Tipp: Wenn du Schwierigkeiten hast, versuche die für den Sommer typischen Gegenstände zu vermeiden.



Lösungswort:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ –
○ ○ ○ ○

Die Gewinner erhalten jeweils ein Überraschungspaket.

Viel Erfolg beim Rätseln!

Lösung:

Wie lautet das Lösungswort?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ –
○ ○ ○ ○

Sendet die richtige Antwort zusammen mit der unterschriebenen Einverständniserklärung bis zum 1. August 2020 unter Angabe von

Namen, Alter, Adresse und Kinderturn-Club

per E-Mail an das Kinderturn-Club Büro oder per Post an:

DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
E-Mail: kinderturnclub@dtb.de

Unter allen Einsendungen werden drei Überraschungspakete verlost.

Viel Erfolg beim Rätseln!

Einverständniserklärung
der Eltern – Gewinnspiel

Name des Kindes: .....

Alter: ..... **Jahre**

Adresse: .....

.....

E-Mail: .....

Kinderturn-Club: .....

Hiermit bestätigen wir, dass wir mit der Teilnahme unseres Kindes am Gewinnspiel, durchgeführt durch den DTB Kinderturn-Club, einverstanden sind.

....
Name, Vorname des Erziehungsberechtigten Unterschrift

Teilnahmebedingungen:
Mitmachen dürfen alle Kinderturn-Club Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Die Auslosung der Gewinne erfolgt in der Woche nach Einsendeschluss. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und unter Angabe von Vorname, Nachname und Kinderturn-Club im nächsten Kinderturn-Heft veröffentlicht. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur für das Gewinnspiel genutzt und gespeichert.

HIER KOMMT TAFFI

Zeichnung: Markus Binz

ELTERNRAT!

Gesunde Ernährung für Kinder

Was gibt's zu essen? Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für Kinder besonders wichtig. Die BARMER informiert in Zusammenarbeit mit der Sarah Wiener Stiftung im Rahmen des Projekts Ich kann kochen! zum Thema Kinderernährung und fördert das Ernährungswissen von Kindern – damit sie gesund ins Leben starten können.

Lecker, frisch und abwechslungsreich

Im Elternhaus werden schon früh die ersten Bausteine für das spätere Essverhalten eines Kindes gelegt – denn Kinder schauen sich viel bei Eltern und Geschwisterkindern ab. Wird zum Beispiel gemeinsam in Ruhe gegessen oder sind die Mahlzeiten oft mit Hektik und Stress verbunden? Werden immer mal wieder neue Rezepte mit frischen Zutaten ausprobiert oder kommen häufig die immer gleichen Fertigprodukte auf den Tisch? Wird zusammen gekocht? Wird genussvoll gegessen oder werden Lebensmittel als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt?

Kinder für einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan zu begeistern, kann eine ganz schöne Herausforderung sein, gerade im stressigen Alltag. Und es ist ganz normal, dass Kinder manchen Lebensmitteln gegenüber erstmal skeptisch sind und nicht von Anfang an mit perfekten Tischmanieren glänzen. Bei der Entwicklung einer entspannten und gesunden Esskultur, die zu Ihrer Familie passt, kann es helfen, Ihrem Kind kleinere Aufgaben zu übertragen und es bei der Vorbereitung von Mahlzeiten einzubeziehen. Es kann etwa einen Teil der Einkäufe wegräumen oder beim Tischdecken helfen. Viele Kinder haben auch besonderen Spaß daran, mitbestimmen zu dürfen, was gegessen wird. Ein Beispiel: Die Zutaten für einen leckeren Salat stehen auf dem Tisch und jeder darf sich seine eigene Portion frei zusammenmischen.

Weitere Informationen zu den Themen Ernährung, Lebensmittel und Getränke sowie zahlreiche Tipps und Rezepte finden Sie unter: www.barmer.de/s000755

Mit und für Kinder kochen

Ideen für die Zeit zu Hause: Viele Eltern geben derzeit zu Hause ihr Bestes – zwischen Homeoffice und Kinderbetreuung. Auch wenn erste Lockerungen greifen, sind viele gewohnte Aktivitäten noch immer nur eingeschränkt möglich, wie etwa Ausflüge machen, zum Sport gehen oder Freunde treffen. Gute Ideen sind deshalb umso gefragter. Mit der Familienküche, einem neuen Baustein der Initiative Ich kann kochen!, macht die BARMER gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung aus Langeweile echte Quality Time. Denn Kochen ist gerade jetzt eine fantastische Aktivität, um Abwechslung in den Familienalltag zu bringen.

Möhren schälen, Kartoffeln stampfen, Kräuter hacken: Für viele Erwachsene gehört das Zubereiten von gesunden Mahlzeiten aus frischen Zutaten zum Alltag. Doch Kinder ernähren sich oft „von allein" nicht ausgewogen und wissen noch wenig darüber,

BARMER

wie aus Lebensmitteln leckere Mahlzeiten werden. Beim gemeinsamen Kochen können sie erfahren, wie man vielseitig isst und dass es Spaß machen kann. Wenn Sie Kinder für frische Zutaten und gesunde Lebensmittel begeistern können, leistet das einen großen und wichtigen Beitrag für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens.

Entdecken Sie in der Familienküche tolle Anregungen für abwechslungsreiche und ausgewogene Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Möhrencremesuppe oder warmem Haferbrei mit Obst? Mit einem Klick können Sie sich außerdem einen ganzen Wochenplan herunterladen – mit allen Gerichten und Tipps zur Zubereitung. Und im Küchen-Einmaleins für Kinder erklärt Sarah Wiener in kurzen Videos, wie man Petersilie schneidet, Salat wäscht oder Obst püriert.

Alle Tipps, Rezepte und Videos finden Sie unter:
www.barmer.de/a005291

Weitere Tipps für den Corona-Alltag mit Kindern finden Sie hier:
www.barmer.de/a005299

SCHON GEWUSST?

Die Kinderturn-App

Kitu-App

Kennt ihr schon die kostenfreie und spendenbasierte Kinderturn-App der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg? Hier findet ihr über 200 Spiel- und Bewegungsideen für die ganze Familie. Dabei kommen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz!
Sie ist im Google Play Store und im Apple Store verfügbar, einfach den Code mit dem Smartphone scannen! Mehr Infos zur App und zur Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gibt es unter www.kinderturnstiftung-bw.de

Vertrauen

macht Kinder stark

Kinder werden selbstsicher, wenn Erwachsene Vertrauen in sie haben. Selbstsichere Kinder können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Schenken Sie Kindern Ihr Vertrauen!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu kinderstarkmachen.de

Kinder stark machen

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Partner des DTB Kinderturn-Clubs:

Kinder stark machen

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kinderturnen HEFT

Impressum

Deutsche Turnerjugend
im DTB e.V.
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Redaktion:
Nadine Denkhaus
Nicole Gebhardt
Andrea Wagner

Layout:
DTB | Andrea Wagner
SPB | Claudio Preil
Berlin, www.sp-b.de

Fotos:
BARMER, pixabay.com, shutterstock.com
Kinderturn-Clubs

Druckerei:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

www.kinderturnclub.de