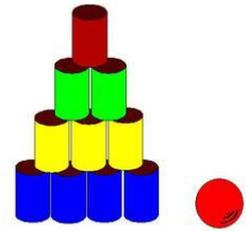




Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Büchsenwerfen

1 Tisch, 10 Dosen (oder Büchsen, Kartons) Tennisbälle
Ihr baut die Dosen auf dem Tisch zu einer Pyramide auf und versucht so viele Dosen wie möglich mit den Tennisbällen abzuwerfen.



Dosenlauf



Du brauchst 2 stabile, nicht zu kleine Dosen. Sie werden so hingestellt, dass die offene Seite nach unten zeigt. Direkt unterhalb des Dosenbodens werden 2 Löcher gebohrt, die sich gegenüberliegen. Durch die Löcher wird eine feste Kordel gezogen und gut verknotet. Die Kordel sollte doppelt genommen so lang sein, dass ihr sie mit nach unten gestreckten Armen bequem fassen und spannen könnt. Auf jede Dose kommt ein Fuß, die Kordel wird mit den Händen gefasst. Nun kannst du loslaufen und vielleicht hat dein Bruder oder Freund Lust mit dir um die Wette zu laufen.

Spiele mit der Zeitung

Du brauchst Zeitungspapier. Klemm dir das Papier zwischen die Beine und laufe damit eine vorher ausgemachte Strecke.

Du legst dir ein Zeitungsblatt auf deinen Bauch und läufst so schnell, dass das Blatt nicht auf den Boden fällt. Die Arme streckst du dabei nach links und rechts aus.

Du legst das Zeitungsblatt auf den Boden und balancierst auf dem Rand des Blattes

Du springst über die Zeitung, vorwärts, rückwärts, mit einem Bein...

Lege die Zeitung auf den Boden und puste das Blatt vorwärts

Du setzt dich auf eine Zeitung und dein Bruder, Freund, deine Eltern versucht dich auf der Zeitung durch den Raum zu ziehen

Ihr zerknüllt eure Zeitung und versucht euch gegenseitig abzuwerfen.

Am Ende wird der Abfalleimer in die Mitte gestellt und ihr versucht eure Zeitungskugel in den Eimer zu werfen.

