# Endlich Ferien!

**HuRRaaa...Super coOL!!!!!!!!!!!!**

Puh, das war vielleicht auch für dich ein etwas nerviges Jahr und so eine richtig spannende Reise oder Urlaub steht in diesen Sommerferien auch nicht an. Ärgere dich nicht! Mach was draus!

## 7 Familienzentren

**aus Nordfriesland...**

...haben dir als „Starter"in die Sommerferien 2021 diesen Beutel gepackt. Darin findest du viele Sachen die du machen kannst... Vielleicht ja auch mit deiner Familie oder Freunden.

**Hast du schon mal...**

...den Sylter Leuchtturm ausgemalt?

...Gummitwist gehüpft?

....dich überraschen lassen?

**Oder bist du schon mal...**

....mit der Bahn quer durch Schleswig-Holstein gereist?

...am Strand gelaufen und hast Funde mit einer App bestimmt?

...Gärtner in einem Tetra Pak gewesen?

All das...und noch viel mehr... findest du in diesem Beutel.
Viel Freude damit und hab einen schönen Sommer ;)

## Wir sind Nordfriesland

Familienzentrum Sylt
Familienzentrum Niebüll
Familienzentrum Leck
Familienzentrum Viöl
Familienzentrum Husum
Familienzentrum Tönning
Familienzentrum St. Peter Ording

Gefördert von: Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

# Endlich Ferien!

**HuRRaaa...Super coOL!!!!!!!!!!!!**

# 7 Familienzentren

**aus Nordfriesland...**

...haben dir ein paar **Ausflugsziele** zusammengestellt, die du vielleicht in den Sommerferien mit deiner Familie und/oder Freunden besuchen möchtest:

- In Keitum und Morsum die Spielplätze und die Wattseite besuchen
- In Westerland durch die Friedrichstraße an die Promenade und ans Wasser
- Wenningstedt Sylter Sagenwald und an der Promenade toller Outdoorspielplatz (Kurtaxe Erw.4€ Kinder sind Frei)
- Rantum- Eidumer Vogelkoje, Rantumbecken
- Hörnum- Hafen, Strand und Leuchtturm
- List- Hafen
- Aussichtsturm Stollberg mit Spielplatz und einer Audiotour
- BMX Bahn in Rödemis
- Spiellinie durch die Husumer Innenstadt, am Hafen beginnen und einfach der blauen Linie folgen
- Skaterrampe in Niebüll
- Naturschwimmbad „Wehle“ in Niebüll
- Wattwanderung in Dagebüll
- Mit dem Sommerferienticket für 1/ Tag in den Ferien durch ganz Schleswig Holstein reisen Infos dazu gibt‘s unter www.nah.sh/sofeti

# Wir sind Nordfriesland

Familienzentrum Sankt Peter Ording

Familienzentrum Husum

Familienzentrum Tönning

Familienzentrum Viöl

Familienzentrum Leck

Familienzentrum Sylt – Für Sylter von Sylt

Familienzentrum Niebüll

Bundesstiftung Frühe Hilfen

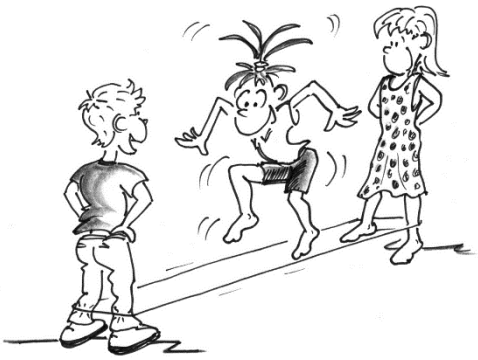
Gefördert vom: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

# INFO FÜR DAS SOMMERFERIENTICKET FÜR GANZ SCHLESWIG-HOLSTEIN 2021

6 Wochen mit Bahn und Bus
NAH.SH
19.Juni-1.August 2021
Für Kinder ab 6 Jahren!
Das alles für 44€!

FLYER SOMMERFERIEN-TICKET

# Gummitwist



## Spielvorbereitung

Damit ihr Gummitwist spielen könnt, benötigt ihr ein langes Gummiband. Mindestens drei Spieler sollten an dem Spiel teilnehmen. Habt ihr gerade keinen Mitspieler zur Verfügung, dann könnt ihr euch auch Befestigungsmöglichkeiten wie einen Stuhl, Pfahl, Mülltonne oder sonstiges aussuchen.

## Mitspieler

Es spielt keine Rolle wie hoch die Anzahl der Mitspieler ist. Natürlich ist klar, dass je mehr Mitspieler ihr seid, ihr selbst weniger zum Sprung kommt.

## Regeln

Spannt und dehnt das Gummi um die Füße von zwei MitspielerInnen. Mit dem Gesicht zugewandt steht ihr euch gegenüber und geht so weit auseinander, bis das Gummi gut gespannt ist. Die dritte Person kann nun zwischen, auf oder in diesem gespannten Gummi hüpfen. Macht ihr einen Fehler beim Hüpfen, dann ist der/die nächste an der Reihe. Meistert ihr die vorher abgesprochene Sprungfolge fehlerfrei wird die Schwierigkeit erhöht.

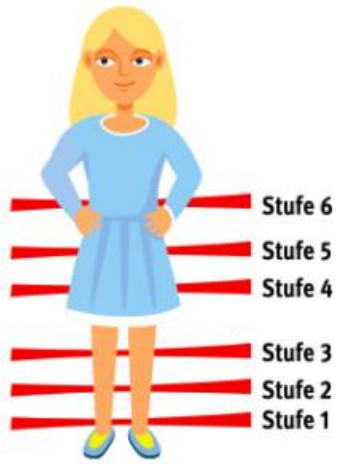
### Als Fehler zählen:

- Gummi berührt
- Mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen
- Verheddern oder hängenbleiben am Gummi
- Aus Versehen einen Sprung auslassen
- Die Reihenfolge der Sprünge nicht einhalten
- Im falschen Feld landen

### Schwierigkeitsstufen bei Gummitwist

Damit ihr den Schwierigkeitsgrad erhöhen könnt, spannt ihr das Gummiband immer höher ein. So kommt ihr zu immer höheren Sprüngen. Außerdem bietet die Verengung der Beinstellung eine weitere Schwierigkeit. Bewegen dann auch noch die „Gummihalter“ ihre Beine, dann bewegt sich das Seil und ihr habt „Wackelpudding“.

## Höhenvarianten




Stufe 6- Achseln
Stufe 5- Hüfte
Stufe 4- Unterpo
Stufe 3- Knie
Stufe 2- Wade
Stufe 1-Knöchel

## Breitenvarianten

- Bei breit beträgt die Fußstellung ca. 60-70 cm
- Normale breite ist wenn die Füße 30 cm auseinander stehen
- Stehen die Füße eng zusammen, dann spricht man vom Baumstamm
- Wenn das Band nur um einen Fuß gespannt ist, dann sagt man Einbein dazu

# Sprungvarianten

### Mitte

Füße landen zwischen den Gummis

### Breite

Füße landen außerhalb der Gummis

### Auf

Ein oder beide Füße landen auf dem Gummi

### Seite

Das Gummi einer Seite ist zwischen euren Füßen

### Raus

Bei diesem Schlusssprung landet ihr auf einer Seite außerhalb des Gummitwists

## Gummitwist Spielvarianten

Meistens sagt man während dem Springen Verse auf, die das Springen erleichtern.

- Trick – Track – Donald - Duck – Micky - Maus – rein – raus
  Seite – Seite - Mitte – Breite – Seite - Seite - Mitte – Raus

  *Startet an den Knöcheln und geht immer höher oder verändert die Breite*

- Teddybär, Teddybär, mach‘ dich krumm.
  Seite --- Seite --- Mitte
  Teddybär, Teddybär, dreh‘ dich um.
  Seite --- Seite --- Mitte
  Teddybär, Teddybär mach‘ dich klein.
  Seite --- Seite --- Mitte
  Teddybär, Teddybär auf einem Bein.
  Seite --- Seite --- Mitte
  Teddybär, Teddybär das machst du fein!
  Seite --- Seite --- Mitte ---Raus

- 5 er
  1- Mitte, Raus
  2- Seite, Seite, Raus
  3- Seite, Mitte, Seite, Raus
  4- Seite, Seite, Mitte, Breite, Raus
  5- Seite, Seite, Mitte, Breite, Mitte, Raus

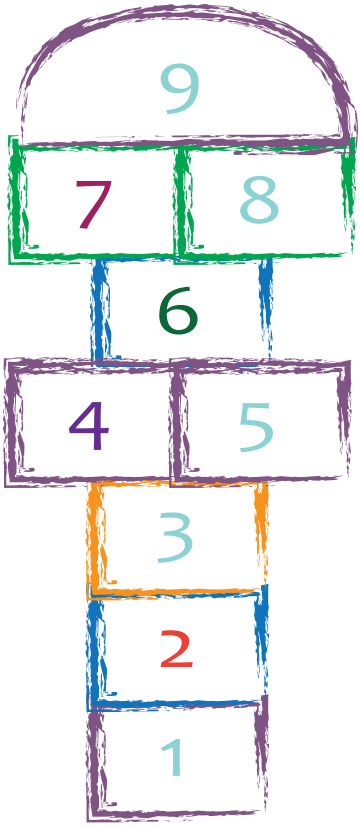
  *Startet an den Knöcheln und geht immer höher oder verändert die Breite*

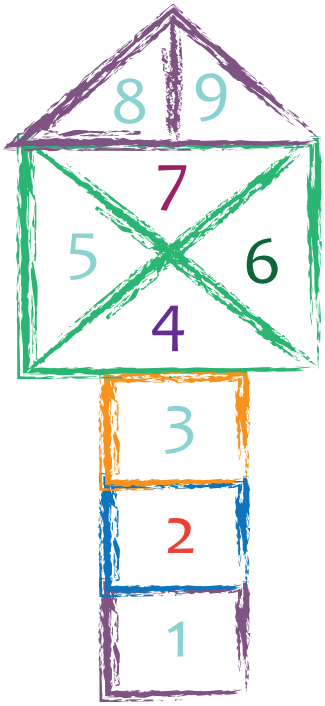
Gummitwist wurde schon vor viiiiieln Jahren von Kindern gespielt.

Fragt mal eure Eltern oder andere Erwachsene, ob sie als Kind auch schon Gummitwist gehüpft sind. Vielleicht kennen sie noch andere Sprüche oder Spiele.

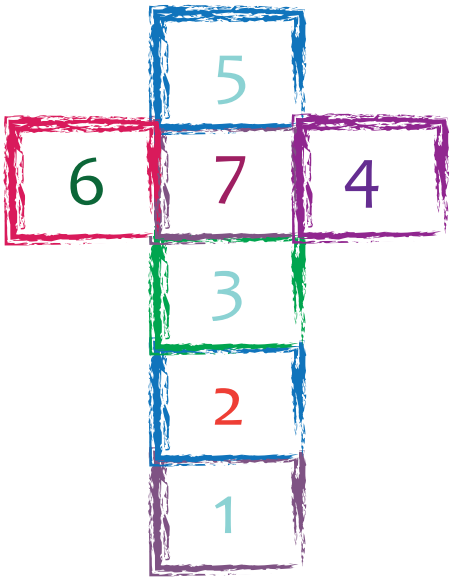
Viel Spaß beim Hüpfen!

# Hüpfspiele




variante A



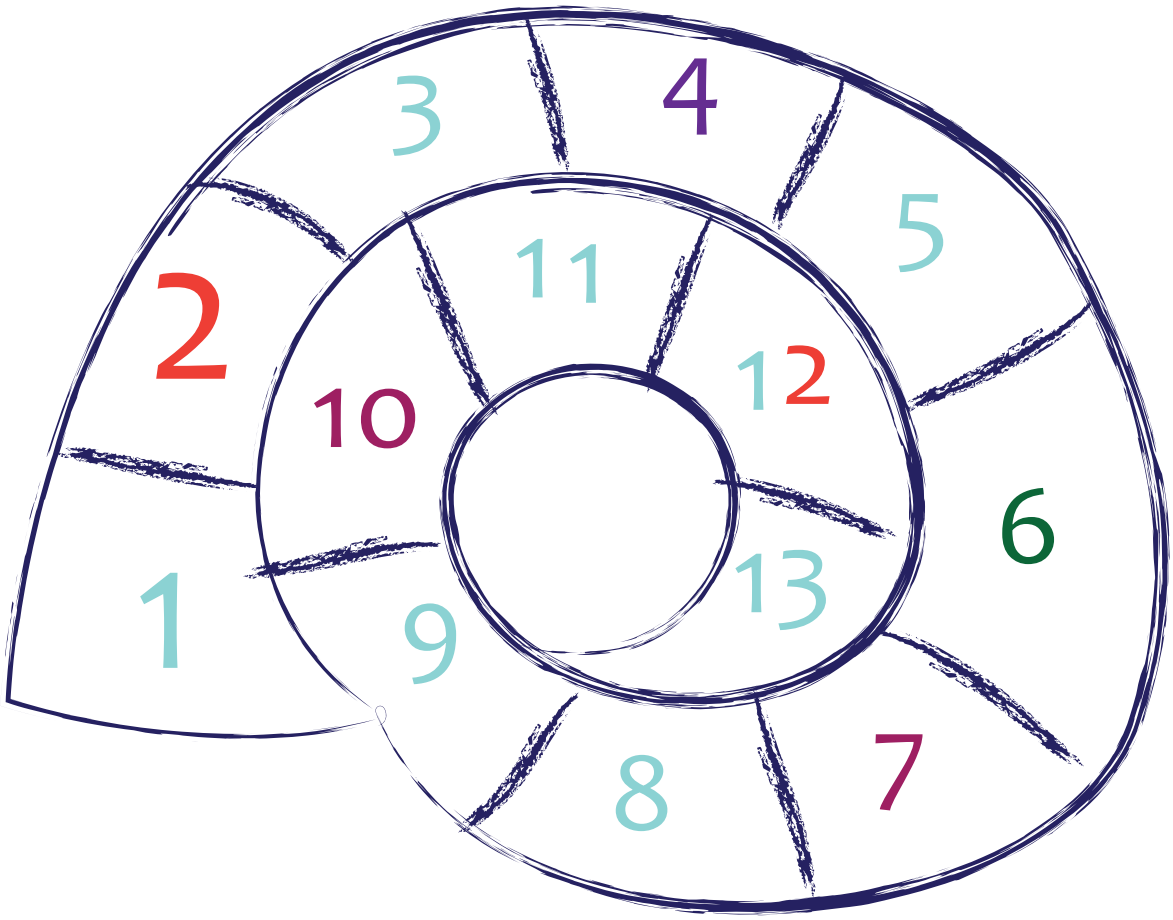

variante B

Der Hüpfklassiker

**1.** Male das abgebildete Hüpfkästchen auf den Boden –
ein Feld sollte so groß sein wie eine Gehwegplatte, so dass du bequem auf einem Bein stehen kannst.
**2.** Such dir einen kleinen Stein, um diesen in die Felder zu werfen.
**3.** Stell dich an die Startlinie vor dem Feld 1 und wirf den Stein in das Feld 1.
**4.** Hüpfe nun auf einem Bein über das Feld mit dem Stein hinweg. Auf einem Bein in das 2 Feld und in das 3 Feld, beidbeinig gegrätscht in die Felder 4+5, einbeinig in das 6 Feld, beidbeinig 7+8 und einbeinig in das 9 Feld.
5. 9 Feld hier hüpfst du eine halbe Drehung um den Rückweg hüpfend einzutreten.
6. Vor dem Feld mit dem Stein hällst du an – ohne den zweiten Fuß abzusetzen, wenn du auf einem Bein stehst. Hebe den Stein auf und überhüpfe das Feld.
7. In der nächsten Runde wirfst du den Stein in Feld nr.2, um dann das Feld zu überhüpfen, und so weiter...
8. Du hast verloren wenn:
- der Stein neben das Feld oder auf die Linie fällt
- du in ein falsches Feld springst
- du bei einbeinigen Hüpfen aus dem Gleichgewicht kommst
- du den Stein beim Rückweg nicht einsammelst hast
- dir etwas davon passiert, dann ist der nächste dran

Varianten

-Bei der Variante A werden wieder die Felder 5+6 und 8+9 im Grätschsprung gehüpft.
-Bei der Variante B werden alle Felder auf einem Bein gehüpft.
Erst in Feld 7 darfst du zwei Beine abstellen, um dich vor dem Rückweg kurz auszuruhen.
Diese Variante kann auch zunächst mit beidbeinigen Sprüngen durchhüpft werden.




Schnecke

Das Schneckenhaus ist besonders gut auf Asphaltflächen aufzumalen.

1. stelle dich an die Startlinie vor Feld 1 und wirf das Stein in das 1. Feld
2. nun hüpfst Du auf einem Bein in das 1 Feld und schiebst du den Stein mit dem anderen Fuß auf das nächste Feld und so weiter, bis du in der Mitte des Schneckenhauses angekommen bist.
3. Du bist so lange dabei bis du:
- in ein falsches Feld springst oder auf die Linie triffst
- aus dem Gleichgewicht kommst und den anderen Fuß absetzt
- passiert dir eins davon, ist der nächste dran
4. wenn der nächste Spieler dran ist, macht er in dem Feld weiter, bei dem er ausgeschieden ist
5. Gewonnen hat der Spieler, der als erstes das leere Feld in der Mitte erreicht.

Als Variante kann man eine Rückrunde starten, in der dann auf dem anderen Bein gehüpft werden muss.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim hüpfen!

und wenn es draußen regnet,
kannst du weiterspielen mit den Druckvorlagen
von Lissi Rainbow!

Kennst du schon Zahlen lernen mit Lissi?

oder das Einhorngeld zum ausdrucken,
so macht das Kaufen und Verkaufen
viel mehr Spaß :D

Wir hoffen die Hüpfspiele haben dir gefallen.
Besuche uns bald wieder :)
Lissi arbeitet fleißig an weiteren tollen Sachen
zum Lernen und Spielen.
Bist Du gespannt? Abonniere unseren Newsletter.
Hast Du Lissi bereits abonniert? Sehr gut!
Dann kriegst du automatisch Post von ihr mit Neuigkeiten
und supertollen Freebies.
Noch nicht abonniert? Melde Dich schnell an!
Post von Lissi ist wunderbar :)
Besuche uns auch auf Instagram und Pinterest.
Wir freuen uns auf Dich!

Bis ganz bald, dicker Kuss

deine Lissi Rainbow.

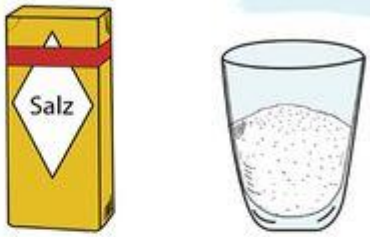
Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte des ‚Lissi Rainbow - zahlen lernen' insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt und dienen ausschließlich der privaten Nutzung und dürfen nicht weiter verkauft werden. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Lissi Rainbow.Bitte kontaktieren sie ‚Lissi Rainbow' falls Sie die Inhalte dieses Angebotes anders verwenden möchten. Unter der „Creative Commons"-Lizenz" veröffentlichte Inhalte, sind als solche gekennzeichnet. Sie dürfen entsprechend den angegebenen Lizenzbedingungen verwendet werden.Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

# KNETE SELBER MACHEN

KINDER REZEPT

## 3 Gläser Mehl

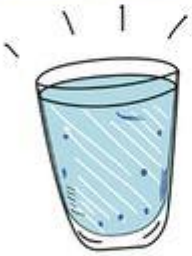
## 1/2 Glas Salz




KLEINE GESCHICHTEN .COM

## Rühren

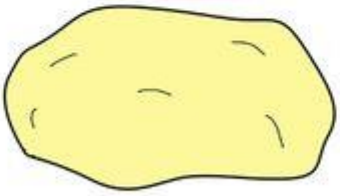
## 1 Glas Wasser



## 2 Löffel Öl

## 2 Löffel Zitronensäure

## Kneten



# Wir backen unsere Brötchen selbst

Das geht einfach, schnell, ist preisgünstig und schmeckt auch noch.

250g Haferflocken

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

1 Esslöffel Leinsamen (kann, muss nicht)

250g Magerquark

2 Eier

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Backpulver

All diese Dinge in einer Schüssel zusammenkneten.

Aus diesem Teig Brötchen formen.

Ich mache daraus 6 Brötchen. Es sind auch mehr möglich.

Bevor sie auf das Backblech kommen, können sie noch mit Hafenflocken bestreut werden. Das Backblech muss eingefettet oder mit Backpapier ausgelegt sein.

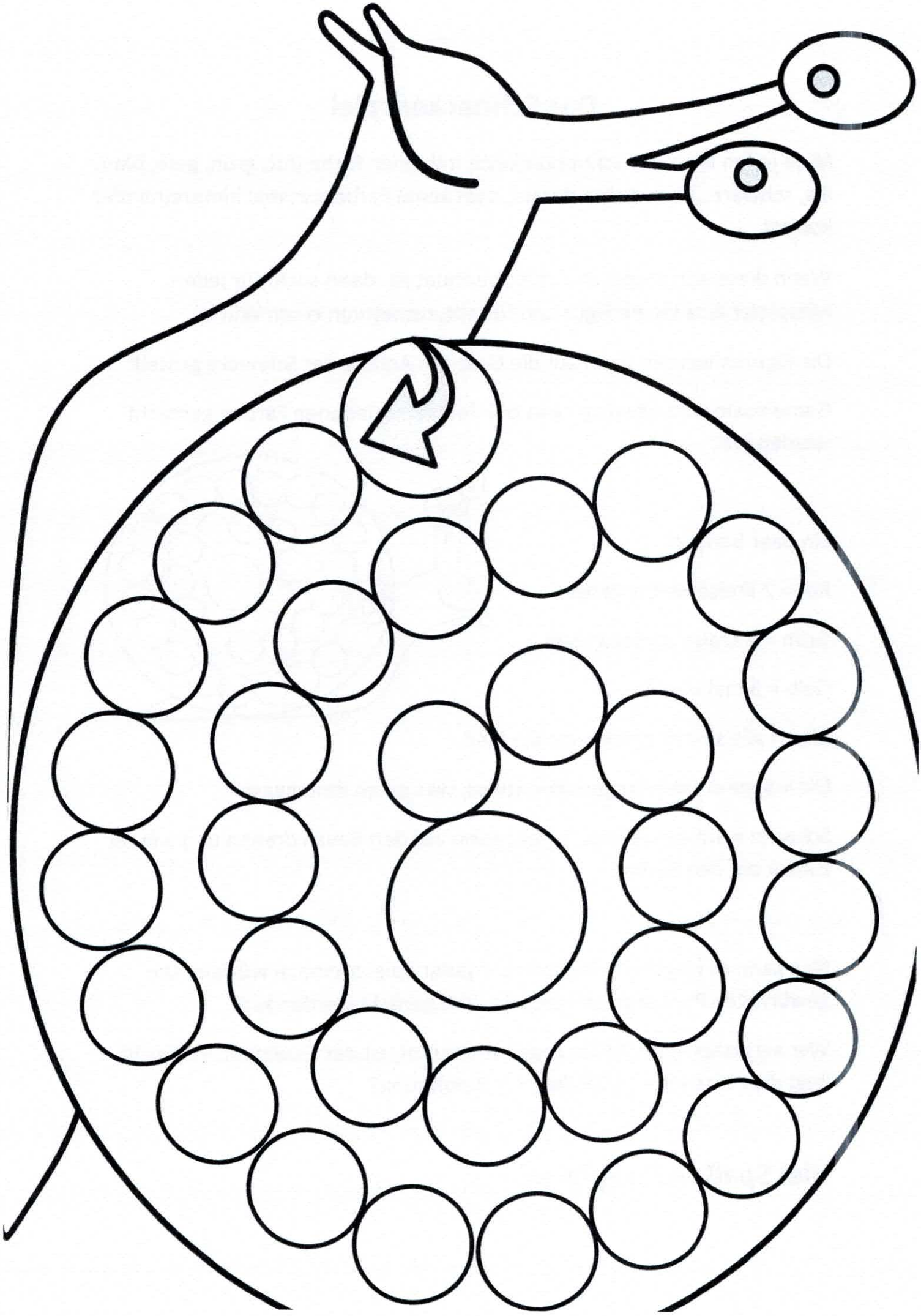
Der Ofen wird auf 180 Grad vorgewärmt.

Das Backblech kommt dann für 25 bis 30 Minuten in den Backofen.

Bitte beobachten und nach dem Backen herausnehmen.

Die Brötchen danach abkühlen lassen und essen.

Lasst sie Euch schmecken!



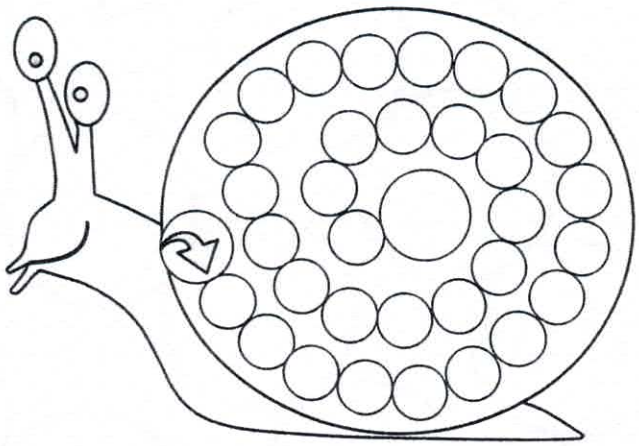
# Das Schneckenspiel

Male jeden Kreis der Schneckenkette mit einer Farbe (rot, grün, gelb, blau, lila, schwarz...) aus. Achte darauf, dass keine Farbe zweimal hintereinander kommt.

Wenn diese anstrengende Arbeit beendet ist, dann sucht für jeden Mitspieler eine kleine Figur und für alle zusammen einen Würfel.

Die Figuren werden dann auf die Linie am Anfang der Schnecke gestellt.

Gemeinsam wird überlegt, was bei den verschiedenen Farben gemacht werden soll.



Ein paar Beispiele:

Rot = 2 Kreise weiter gehen

Grün = 2 Kreise zurück gehen

Gelb = 3 mal hüpfen

Blau = alle singen zusammen ein Lied

Lila = Sage deinem Gegenüber etwas, was du an ihm magst.

Schwarz = auf den Rücken legen, dann auf den Bauch drehen und wieder zurück auf den Rücken.

Nun kann es losgehen. Reihum darf jeder Spieler einmal würfeln. Die gewürfelten Punkte zeigen an, wie weit gerückt werden kann.

Wer als erstes in der Mitte angekommen ist, ist der Gewinner. Vielleicht liegt dort eine kleine Süßigkeit zur Belohnung?

## Viel Spaß beim Spielen

SCHAU HIN IN NORDFRIESLAND