

Liebe Kinder,

wir wollen uns heute mit der Zeitung bewegen. Ich bin gespannt, wie ihr das hinbekommt. Viel Spaß beim Probieren!

### **Achtung, erst alles lesen, dann beginnen**



© Can Stock Photo - csp22423168

1. Du brauchst wieder etwas Platz, zwei Kissen ( Nicht zum Schlafen! ), eine Wand, Stifte und Zeitungsblatt.
2. Sprich mit deinen Eltern, wo die geeignete Stelle in der Wohnung ist! Räume evtl. einen Stuhl oder Tisch zur Seite! Lade Geschwister oder Eltern zum Üben ein!
3. Arbeite leise! Denke an Leute, die unten und oben wohnen! Suche dir Musik, die du gern im Hintergrund hören willst!
4. Trage bequeme Kleidung!

**Auf die Plätze, fertig ...los !!!**



1. Deine Kissen liegen im größtmöglichen Abstand in deinem Zimmer auf dem Boden. Du bewegst dich nach Musik von dem einen Kissen zum anderen (Laufen oder Tanzen). Dabei hast du das Zeitungsblatt aufgefaltet und möglichst glatt in beiden Händen. Sei vorsichtig, damit die Zeitung ganz bleibt!

**Varianten:** Anfersen, Hopselauf, Nachstellhüpfen, Kniehebelauf, Einbeinsprünge

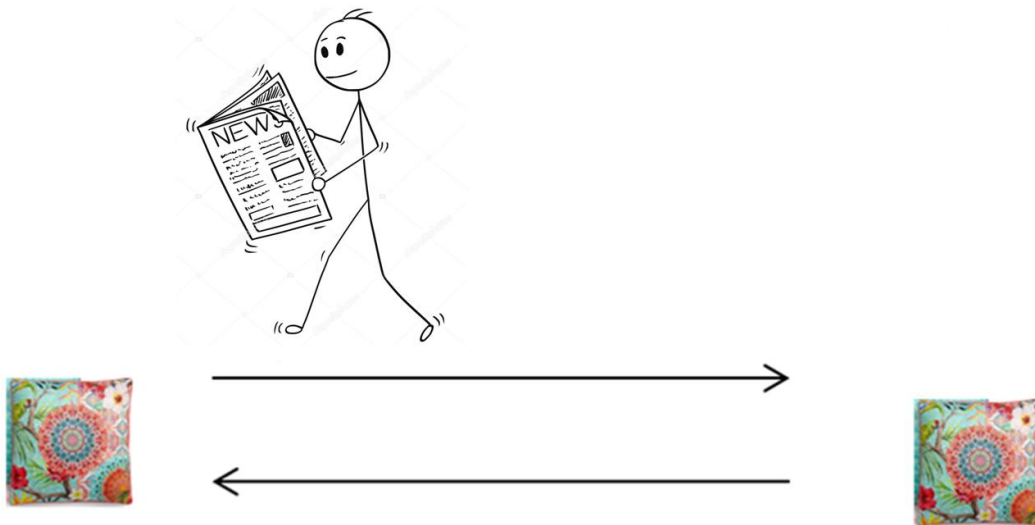


Abbildung 1

Kommt der Refrain versuchst du, so oft wie möglich ein Kissen mit dem Po zu berühren. Die Kissen werden im Wechsel genutzt und beide Hände halten die Zeitung fest.

- **1. Variation:** Kissen mit dem Rücken bzw. Bauch berühren
- **2. Variation:** Zeitung mit beiden Händen hinter dem Rücken (bei Rückenlage musst du die Hände in Vorhalte nehmen)

2. Wenn du dich angestrengt hast, dann brauchst du jetzt ein kleines Püschchen. Du legst die Zeitung auf den Kopf und gehst **langsam** um die Kissen. Atme dabei tief durch und halte die Zeitung **nicht** fest! 5x

3. Lege die Zeitung auf den Boden und falte die Zeitung 1x zusammen!  
Benutze dafür nur die Füße!



Keine Angst. Erstmal nur 1x falten. =)

Jetzt springst du leise seitlich über die Zeitung ohne sie zu berühren. **3x10**

- **Varianten:** Hocksprünge, Grätschsprünge, Sprünge vor- und rückwärts

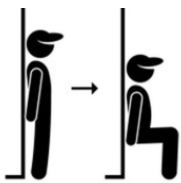
4. Um wieder Luft zu bekommen, faltest du die Zeitung mit den Füßen so klein wie möglich!

5. Nun wird sie mit den Füßen wieder aufgefaltet und glatt gestrichen.

6. **Hampelmann** – **30x** – Deine Zeitung liegt am Boden.



7. „Freie Bank“



(Stand mit Rücken zur Wand, mit Füßen leicht nach vorn gehen, Senken an der Wand bis Kniewinkel 90 Grad) – wir halten die Zeitung in beiden Händen in Vorhalte und versuchen alle Überschriften zu lesen.

Ihr könnt auch **3x** bis **10** zählen oder euch alle Bilder ansehen.

Abbildung 2

8. **Rückenlage mit gebeugten Beinen, Rumpfaufrichten** (ihr habt dabei die Zeitung in beiden Händen und richtet euch auf bis die Zeitung über die Knie zeigt, beide Füße bleiben am Boden stehen), **3x10**, kurze Pause dazwischen

- Schwieriger: mehr Durchgänge, keine Pause



Abbildung 4

## 9. Schreib- oder Malaufgabe für die Füße

Die Zeitung kommt wieder auf den Boden und nur die Füße dürfen eingesetzt werden. Klemme einen Stift zwischen deine Zehe und versuche ein Bild zu malen oder deinen Namen zu schreiben. Es ist egal, wie das aussieht, es kommt darauf an, dass du deine Füße bewegst. Vielleicht wird es aber auch ein tolles Bild. Nutze auch den anderen Fuß!



## 10. „Schnipselei“

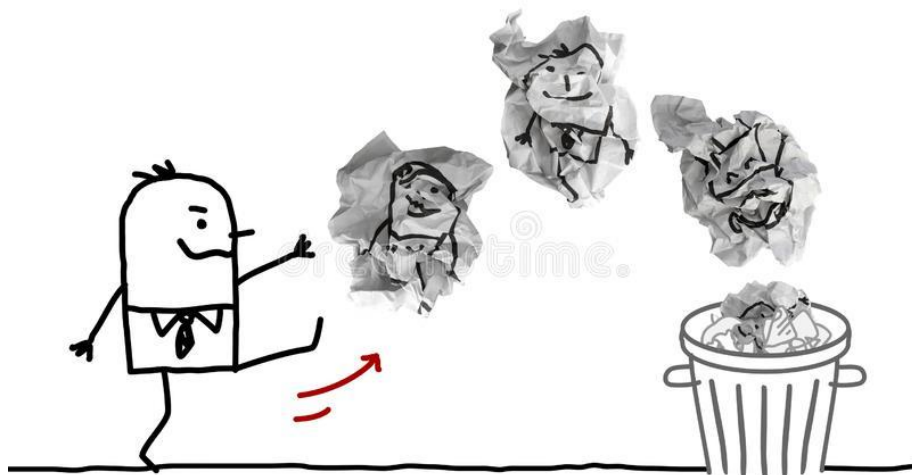
„Zeitung zerreißen“



Wenn du mit deinem Bild nicht so zufrieden bist, darfst du es mit deinen Füßen zerschnipseln. Wenn du dein gemaltes Bild aufheben willst, nimmst du dir einen neuen Zeitungsbogen zum Zerreißen.

## Abschluss: Aufräumen

Die Fußgymnastik wird heute besonders beendet. Du räumst die Schnipsel mit den Füßen in den Papierkorb. Denke dir eine gute Methode aus, damit du nicht schummeln musst. :)



Für heute wieder geschafft...  
Die Zeitung hat noch gute Dienste  
geleistet...  
Ihr könnt euch eine neue Aufgabe  
suchen...:)

Hoffentlich nicht geschummelt ;)...  
und Spaß gehabt!

**Bleibt gesund!**

Liebe Grüße von B. Bonsack

## Bildquellen:

Zeitungsjunge mit Sportteil: <https://www.istockphoto.com/de/vektor/karikatur-von-gl%C3%BCcklich-gesch%C3%A4ftsmann-lesen-guter-sport-news-in-zeitung-gm921387190-253052955>. Zugriff am 22.05.20, 21:26 Uhr.

Zeitungsjunge Comic:

[https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=gnv80%2fyD&id=38C4D0D6FEE0ACA071D793BC65A35BE4064A4D9D&thid=OIP.gnv80\\_yDhFgeOo6Mi7DFlgAAAA&mediaurl=https%3a%2f%2fcomps.canstockphoto.de%2fcan-stock-photo\\_csp22423168.jpg&expw=470&expw=336&q=bild+von+zeitung+illustration&simid=608025037935283378&selectedIndex=122&ajaxhist=0\\_](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=gnv80%2fyD&id=38C4D0D6FEE0ACA071D793BC65A35BE4064A4D9D&thid=OIP.gnv80_yDhFgeOo6Mi7DFlgAAAA&mediaurl=https%3a%2f%2fcomps.canstockphoto.de%2fcan-stock-photo_csp22423168.jpg&expw=470&expw=336&q=bild+von+zeitung+illustration&simid=608025037935283378&selectedIndex=122&ajaxhist=0_) Zugriff am 14.05.20, 19:06 Uhr.

Zeitungsjunge überrascht: <http://protectedchild.ch/wp-content/uploads/2016/05/spiele-fuer-kinder-zeitung-lesen.jpg>. Zugriff am 22.05.20, 21:14 Uhr.

Buntstifte: [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/07/09/45/pens-1080451\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/07/09/45/pens-1080451_960_720.jpg). am 22.05.20, 21:16 Uhr.

Kissen: <https://i.otto.de/i/otto/35826171?h=520&w=551&sm=clamp>. Zugriff am 30.04.20, 12:02 Uhr.

Zeitungsjunge läuft: [https://st3.depositphotos.com/11514374/18465/v/1600/depositphotos\\_184659554-stock-illustration-cartoon-of-businessman-reading-news.jpg](https://st3.depositphotos.com/11514374/18465/v/1600/depositphotos_184659554-stock-illustration-cartoon-of-businessman-reading-news.jpg). Zugriff am 22.05.20, 21:40 Uhr.

Füße falten Zeitung: [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/YQToV8WwYiYozsojKuC5tc-qzRHP0fiENxumoUNTbWi8TPwT0PFWB92Gp\\_B4zboMiuOJJ5Rc8rU-jfydFdAbODP-NKNjncXdp-R7nNoXi1eZub68DfE](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/YQToV8WwYiYozsojKuC5tc-qzRHP0fiENxumoUNTbWi8TPwT0PFWB92Gp_B4zboMiuOJJ5Rc8rU-jfydFdAbODP-NKNjncXdp-R7nNoXi1eZub68DfE)

Zugriff am 22.05.20, 21:14 Uhr.

FreieBank: [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.eatsmarter.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2F576x432%2Fpublic%2Fwandsitzen-576x432\\_0.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffeatsmarter.de%2Fgesund-leben%2Ffitness%2Ffeine-woche-wandsitzen&tbid=QPB\\_N7b9PZ61pM&vet=12ahUKEwjphOnT\\_I\\_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ..i&docid=djJis6wW8K5JOM&w=576&h=432&q=wandsitzen&ved=2ahUKEwjphOnT\\_I\\_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.eatsmarter.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2F576x432%2Fpublic%2Fwandsitzen-576x432_0.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffeatsmarter.de%2Fgesund-leben%2Ffitness%2Ffeine-woche-wandsitzen&tbid=QPB_N7b9PZ61pM&vet=12ahUKEwjphOnT_I_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ..i&docid=djJis6wW8K5JOM&w=576&h=432&q=wandsitzen&ved=2ahUKEwjphOnT_I_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ). Zugriff am 29.04.20, 12:50 Uhr.

Hampelmann: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSigV5fW\\_vC2QYRxQtymR\\_KicnX7Wd7Ag-nff2S8QA78M59eYXW&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSigV5fW_vC2QYRxQtymR_KicnX7Wd7Ag-nff2S8QA78M59eYXW&usqp=CAU). Zugriff am 30.04.20, 13:18 Uhr.

Rumpfbeuge: <https://mondyyoga.de/rumpfbeuge-im-stehen/>. Zugriff am 30.04.20, 13:41 Uhr.

Großvater mit Zeitung: <https://thumbs.dreamstime.com/b/%C3%A4lteres-portr%C3%A4t-der-karikatur-mit-zeitung-%C3%A4ltere-stellung-zeitungsrolle-lustige-vektorkarikaturillustration-des-%C3%A4lteren-140980088.jpg>. Zugriff am 22.05.20, 22:02 Uhr.

Malen mit den Füßen:

[https://www.google.com/search?q=zeitung+mit+f%C3%BC%C3%9Fen+zerrei%C3%9Fen&rlz=1C1MSIM\\_enDE571DE571&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9reGFpMjpAhXM4KYKHeA\\_BZIQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=xwdu5n7bzm0YUM](https://www.google.com/search?q=zeitung+mit+f%C3%BC%C3%9Fen+zerrei%C3%9Fen&rlz=1C1MSIM_enDE571DE571&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9reGFpMjpAhXM4KYKHeA_BZIQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=xwdu5n7bzm0YUM). Zugriff am 22.05.20, 22:19 Uhr.

Zeitung zerreißen mit Füßen:

[https://www.google.com/search?q=zeitung+mit+f%C3%BC%C3%9Fen+zerrei%C3%9Fen&rlz=1C1MSIM\\_enDE571DE571&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9reGFpMjpAhXM4KYKHeA\\_BZIQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=ascvLoL5yN4OdM](https://www.google.com/search?q=zeitung+mit+f%C3%BC%C3%9Fen+zerrei%C3%9Fen&rlz=1C1MSIM_enDE571DE571&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj9reGFpMjpAhXM4KYKHeA_BZIQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=ascvLoL5yN4OdM). 22.05.20, 22:16 Uhr.

Zeitung in Mülleimer: <https://thumbs.dreamstime.com/b/karikatur-mann-werfende-papiermehlkl%C3%B6%C3%9Fen-mit-leuten-im-abfalleimer-133748058.jpg>. 22.05.20, 22:25 Uhr.