Walddörfer SV
Hamburg

Activitycards

„Faschingswoche KW 7“

<u>Liedempfehlung</u>: Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Der Ententanz“

<u>Montag</u>: Ententanz

<u>Dienstag:</u> Bastelidee: Maske

<u>Mittwoch:</u> Polonäse Blankenese

<u>Donnerstag:</u> Tsch Tschu wa

<u>Freitag:</u> Yoga „Kobra/Schlange“

Walddörfer SV
Hamburg

Ententanz

Material: gemütliche Kleidung, Lied „Ententanz“

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Wenn du Lust hast, verkleide dich heute, denn heute ist „Rosenmontag“ also Fasching.

Mach dir ordentliche Partymusik an und tanze wild durch dein Zimmer. Vielleicht versuchst du mal den „Ententanz“

Schicke mir doch ein Foto von dir verkleidet, ich würde mich freuen.

Walddörfer SV
Hamburg

Bastelidee „Maske“

Material: gemütliche Kleidung, Bastelmaterialien, Schere, KLeber

Ort: indoor

Beschreibung: Setze dich an deinen Tisch und bastel dir deine eigene Faschingsmaske (Bastelvorlage findest du auf der homepage).

Vielleicht schickst du mir ein Bild mit dir und deiner Maske, ich würde mich sehr freuen.

Walddörfer SV
Hamburg

Polonäse Blankenese

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Spiele das Lied „Polonäse Blankenese“ und starte eine Polonäsen-Schlange durch dein Wohnung/Haus. Dabei kannst deine Knie ganz hoch heben, wie ein Storch oder deine Fersen zum Po beugen.

Versuche mal eine Polonäse im Krabbelgang, indem du deinen Vordermann an seinen Fußfesseln festhälst.

Walddörfer SV
Hamburg

Tschu Tschu Wa

Material: gemütliche Kleidung

Ort: outdoor

Beschreibung: Spiele dir das Lied „Tschu Tschu Wa“ laut vor und folge dem Liedtext.

Vielleicht tanzen deine Geschwister oder Eltern auch mit.

Viel Spaß!

Walddörfer SV
Hamburg

Yoga „Kobra/Schlange“

Material: gemütliche Kleidung, Faschingskostüm

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich mit geschlossenen Beinen auf deinen Bauch. Deine Arme sind angewinkelt und deine Handflächen liegen flach auf dem Boden unter deinen Schultern. Schließe die Augen und hebe langsam deinen Kopf und Oberkörper.
Langsam wirst du zu einer Kobra.
Atme langsam wieder aus und lege dich zurück auf deinen Bauch.