



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Newsletter „Regenbogen“ – nicht nur für Kids

„Das Leben ist wie ein Regenbogen

- man braucht die Sonne und den Regen um die Farben zu sehen.“

Liebe Kinder!

Unsere Ebba hat sich bunte Gedanken gemacht und wünscht Euch viel Freude beim Umsetzen! Du musst dafür nicht unbedingt Karate oder Tanzen können. Sei in Bewegung und hab Spaß dabei!

Wenn Du bei den Spielen Hilfe brauchst, so werden dir Deine Eltern bestimmt helfen! Frag sie einfach ;)

Also ... los geht's !

Regenbogenaktion (für ALLE)

In vielen Städten breiten sich im Moment Regenbögen aus. Also nicht am Himmel, dafür gibt es zu wenig Regen :) ... nein, die Regenbögen sind gemalt und an Fenstern zu sehen.

Die Regenbögen sind mit Finger- oder Fensterfarbe gemalt, oder einfach auf Papier und angeklebt. Die Regenbögen sollen ein Zeichen sein: „Hey, ich bin hier zuhause und kann wegen Corona nicht raus und spielen.“ Malen bereitet Freude.

Auch die Regenbögen von anderen Kindern können bei schlechter Laune helfen: Wenn man nämlich einen Spaziergang macht und dabei so einen Regenbogen sieht. Dann weiß man gleich: OK, da wohnt auch ein Kind, dass gerade kaum raus kann – dem geht es genau wie mir.

Male einen Regenbogen – groß und bunt!

→ [Optionale Malvorlage zum Ausdrucken](#)

Bewegungsspiel (für die Zwerge)

Überlege Dir für bestimmte Farben dazugehörige Bewegungen- Du kannst das Spiel mit nur einer oder zwei Farben spielen oder auch mehreren Farben. Das Spiel beginnt und Du bewegst Dich frei im Raum - egal ob mit Karate-Techniken, Tanzen oder Turnen. Dann ruft Mama oder Papa eine Farbe wie zum Beispiel „Grün“ und das bedeutet „Spring wie ein Frosch!“ - Du machst also dann die Bewegung, die Du dir für diese Farbe überlegt hast. Danach kannst Du dich wieder frei bewegen bis Mama oder Papa die nächste Farbe ruft. Bei der nächsten Runde könnt Ihr die Rollen tauschen :)

Hörspiel (für Klein und Groß)

→ [Mutig unterm Regenbogen](#)

Regenbogenknete herstellen (für Klein und Groß)

Das brauchst Du:

- 600 g Mehl
- 210 g Salz
- 7 EL ÖL
- 3 EL Zitronensaftkonzentrat
- 430 ml kochendes Wasser
- Lebensmittelfarbe

So geht's:

- **Trockene Zutaten:** Fülle in eine große Schüssel 600 g Mehl mit 210 g Salz. Alles gut miteinander vermengen.
- **Flüssige Zutaten:** Jetzt gibst Du 7 EL ÖL, 3 EL Zitronensaftkonzentrat und 430 ml kochendes Wasser hinzu.
- **Vermengen & Kneten:** Vermenge alles mit einem elektrischen Handrührer. Danach kräftig per Hand durchkneten. Wenn die Knetmasse noch etwas klebrig sein sollte, füge etwas Mehl hinzu.
- **Aufteilen & Färben:** Zum Schluss teilst Du die Knetmasse in mehrere Portionen auf, fügst die gewünschten Lebensmittelfarben hinzu und knetest alles ordentlich mit der Hand durch. Beim Einfärben solltest Du Handschuhe tragen. Fertig ist Deine selbst gemachte Knete mit der Du einen Regenbogen zaubern kannst.

Regenbogenkopfhörer basteln (für die Älteren)

→ [zum Video](#)

Das brauchst Du:

- Ohrhörer oder Kopfhörer mit einem Gummikabel
- Bügelperlen in deinen Lieblingsfarben
- Cuttermesser
- feste Unterlage zum Schneiden

So geht's:

- Schneide die Bügelperlen auf der Unterlage vorsichtig von oben nach unten durch
- Biege jeweils eine Bügelperle vorsichtig auseinander und wickle sie um dein Kabel
- Wiederhole den zweiten Schritt so lange, bis Dein ganzes Kabel voll ist

9-Fragen-Quiz (für die ganze Familie)

1. Wieviele Farben hat ein Regenbogen?
2. Welche Farben sind es?
3. Wie lautet der Merksatz für die Farbenreihenfolge des Regenbogens?
4. Wie entsteht ein Regenbogen?
5. Warum ist ein Regenbogen halbrund?
6. Kann man das Ende des Regenbogens erreichen?
7. Kann man in der Nacht auch einen Regenbogen sehen?
8. Wie kann man einen Regenbogen künstlich erzeugen?
9. Wer singt das Lied Regenbogenfarben?

Challenge (für die ganze Familie ^^)

→ Wie lange kannst Du eine Brücke halten?



ELLE

Mache gerne ein Foto von Deinem gemalten Regenbogen, Deiner Knete oder auch Deinen farnefrohen Kopfhörern und schicke es uns an info@shaolin-kempo-karate.de zu. Mit Deiner Erlaubnis – und der Deiner Eltern – stellen wir Dein Werk auf unsere Website, sodass auch andere Kinder es sehen und bestaunen können.

Wir freuen uns auf Deine Meisterwerke und wünschen Dir viel Spaß!

