



# Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Newsletter „Frühling“ – nicht nur für Kids

„**Frühling** ist, wenn die Seele wieder **bunt** denkt.“

### 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 !

### Steinaktion (für ALLE)

Vielleicht hast Du bei einem Spaziergang bemalte Steine gefunden oder sogar eine Schlange mit ganz vielen, bunten Steinen entdeckt?

Was steckt dahinter? Wie bei der Regenbogenaktion geht es darum, sich in dieser besonderen Zeit kreativ zu beschäftigen und dem „Finder“ ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Ob Smiley, Herzen, Marienkäfer oder auch mit einem Karate-Kid... das Motiv ist egal - Hauptsache **bunt!!!**

Am besten benutzt Du Acrylfarben, aber auch Filzstifte oder Wasserfarben funktionieren gut und Du gehst anschließend einfach mit farblosem Nagellack nochmal drüber, sodass Dein Kunstwerk auch draußen lange Freude verbreitet.

# Frühlings-ABC

A B C D E

im Frühling taut der Schnee

F G H I J und K

Vögel singen wunderbar

L M N O P und Q

auf der Wiese grast die Kuh

R S T U V und W

frisst den ersten grünen Klee

X Y und Z

die Sonne scheint morgens in mein Bett.

## Achtsamkeitsspiel (für Schulkinder oder auch als Familienspiel für ALLE)

Setze Dich in die Mitte eines Raumes oder auch in den Garten. Schau Dich genau um und suche etwas, dass mit „A“ anfängt. Hast Du es gefunden, mache weiter mit dem nächsten Buchstaben. Versuche für jeden Buchstaben des ABCs passende Dinge zu finden. Du kannst das Spiel alleine, zu zweit oder auch mit der ganzen Familie spielen - entweder miteinander oder auch gegeneinander um Schnelligkeit.

Und nun: Auf die Plätze, fertig, achtsames ABC!

## Die kleine Raupe Nimmersatt (für Klein und Groß^^)

→ [Video](#)

## Tic-Tac-Toe mit Steinen (für Klein und Groß)

Das brauchst Du:

- zehn Steine
- Acrylfarben oder Filzstifte oder Wasserfarben
- Pinsel
- Acryllack oder farblosen Nagellack
- Stift und Papier

### So geht's:

- Wasche die Steine und lasse sie trocknen
- 5 Steine verwandelst Du anschließend in Marienkäfer und die anderen 5 Steine in Bienen
- Male das Spielfeld, wie folgt, auf ein Blatt Papier:

### Spielregeln:

Ein Spieler spielt mit den Marienkäfersteinen, der andere mit den Bienensteinen. Legt abwechselnd Marienkäfer und Bienen aufs Spielfeld. Wer zuerst eine Dreierreihe in einer Zeile, Spalte oder Diagonalen legt, hat gewonnen.

## 9-Fragen-Quiz (für die ganze Familie)

1. An welchem Datum beginnt laut Kalender der Frühling?
2. Welche Monate gehören zum Frühling?
3. Wie lautet der Spitzname des Frühlings?
4. Die Frühlingszeit ist auch die Zeit der Marienkäfer- was kann man an den Punkten ablesen?
5. Welche „Katzen“ wachsen im Frühjahr auf Bäumen?
6. Sind Maiglöckchen giftig?
7. Welche Jahreszeit kommt nach dem Frühling?
8. Was hat die kleine Raupe Nimmersatt am Freitag gefressen?
9. Welches Tier klappert?

## Challenge (für ALLE)

→ Überlege Dir Bewegungen aus deinem Sport bzw. einem Tanz zu dem Frühlings-ABC!

Mache gerne ein Foto von Deinen Kunstwerken und schicke es uns an [info@shaolin-kempo-karate.de](mailto: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!

