

Socken-Bowling

Erst habe ich mich gefreut, als ich wegen Corona nicht zur Schule gehen musste. Doch dann wurde mir klar, dass ich auch meine Freunde vorerst nicht mehr treffen kann und auf den wöchentlichen Judo-Unterricht verzichten muss. Irgendwann kam die große Langeweile. Mit meinem Lego hatte ich sehr viel gespielt, auf unserem Trampolin war ich genug gesprungen. Zum Glück fiel mir ein sehr lustiges Spiel ein, das ich mir vor ein paar Jahren mit meiner Patentante ausgedacht habe: Socken-Bowling. Man braucht dafür sechs Flaschen, am besten welche aus dickem Kunststoff, weil die leicht und gleichzeitig robust sind.



Dann knüllt man zwei Socken zu einer Kugel zusammen, und los geht's. Die Flaschen in einer Reihe aufstellen und die Sockenkugel über den Boden in Richtung der Flaschen rollen. Ziel ist es, mit einem Wurf so viele wie möglich umzuwerfen. Je weiter man entfernt steht, desto schwieriger wird es. Und je mehr Leute mitmachen, desto lustiger. Meine Schwester Amelie ist schon 14 Jahre alt, aber sogar sie lässt sich ab und zu überreden, und auch meinen Eltern macht es Spaß. Mein Vater ist ziemlich gut, aber am häufigsten habe ich gewonnen. Sobald man wieder darf, möchte ich unbedingt auf die richtige Bowlingbahn.

Jan, 11 Jahre, aus Mönchengladbach

Schrebergarten-Abenteuer

Kurz bevor Corona in Deutschland ausbrach, hatten unsere Eltern beschlossen, einen Schrebergarten bei uns im Ort zu mieten. Inzwischen wissen wir, wie viel Glück wir hatten. Mit dem Fahrrad ist der Garten nur fünf Minuten entfernt, und wir können viel Zeit im Freien verbringen. Am Anfang mussten wir den Garten erst mal auf Vordermann bringen: Unkraut jäten, Dornen entfernen. Das war ganz schön anstrengend, aber es hat auch Spaß gemacht. Anschließend haben wir ein Beet angelegt und darin alles angepflanzt, was wir gerne essen: Melonen, Kürbisse, Erdbeeren, Paprika. Jetzt sind wir gespannt, ob wir diesen Sommer schon etwas ernten können. Besonders toll ist der Garten aber, weil wir dort so viel spielen können. Zwischen zwei großen Apfelbäumen haben wir eine Slackline zum Balancieren gespannt, und mit Brettern und Steinen haben wir für unsere Fahrräder eine Rampe gebaut, so ähnlich, wie man sie in richtigen Bike-Parks findet. Papa hatte auch noch eine gute Idee: Er hat alte



Autoreifen besorgt und sie hochkant im Boden eingegraben, sodass wir jetzt von Reifen zu Reifen springen können. Wenn man sich wieder in größeren Gruppen treffen darf, wollen wir mit all unseren Freunden eine richtige Party bei uns im Garten feiern, damit sie all das auch ausprobieren können.

Clara, 10 J., und Hugo, 7 J., aus Groß-Zimmern



Foto: Jan von Holleben; Kf. Fotos: Privat

Mein Spiel, dein Spiel

Am 28. Mai ist Weltspieltag – da sollen Kinder und Erwachsene Zeit miteinander verbringen und Spaß haben. Den können viele in diesem Corona-Frühjahr gut gebrauchen. Deshalb hat sich **MARIE CHARLOTTE MAAS** fünf verrückte Disziplinen für eine Familien-Olympiade ausgedacht. Und sechs Kinder erzählen, womit sie sich gerade am liebsten die Zeit vertreiben

1

Luftballon-Slalom

Wettkampfstätte: draußen oder drinnen
Die Olympischen Sommerspiele in diesem Jahr fallen aus, aber niemand hat gesagt, dass man nicht seine eigenen Wettkämpfe austragen darf! Für diese fünf Disziplinen musst du weder Spitzensportler sein noch teure Geräte anschaffen. Alles, was du brauchst, wirst du zu Hause finden. Noch mehr Spaß macht es, wenn den Athleten ein sommerlicher Gewinn winkt – vielleicht ein extragroßes Eis? – und wenn auch die Großen aus der Familie sich an den Wettkämpfen beteiligen. Zum Aufwärmen geht es ganz gemächlich los: mit einem besonderen Slalomlauf. Bau zuerst einen Parcours mit Hindernissen auf – das können Stühle im Flur sein, wenn ihr drinnen spielt, oder Steine auf der Wiese, wenn ihr rausgeht. Jeder Sportler pustet einen Luftballon auf, klemmt ihn sich zwischen die Oberschenkel und rennt damit, so schnell er es schafft, den Slalomparcours. Fällt der Ballon runter, muss der Läufer zurück an den Start. Zeit stoppen nicht vergessen, denn der Schnellste gewinnt und bekommt fünf Punkte.

7

Nicht-den-Boden-berühren-Rennen

Wettkampfstätte: draußen oder drinnen
Der Lauf ist die älteste Disziplin bei den Olympischen Spielen. Anfangs war es sogar die einzige. Damals, vor bald 3000 Jahren, kannte man noch keine Turnschuhe, die Sportler liefen barfuß. Das übernehmen wir für die zweite Disziplin – und erhöhen die Schwierigkeit: denn bei diesem Rennen darfst du den Boden nicht berühren. Jeder Sportler bekommt dafür zwei Kissen. Legt eine Strecke fest, und zeichnet oder markiert eine Start- und eine Ziellinie. Beide Athleten stellen sich nun am Start auf, ein Kissen liegt vor ihnen am Boden, das andere behalten sie in der Hand. Auf drei, zwei, eins, los! steigt ihr auf das Kissen am Boden, legt das zweite direkt davor, steigt darauf und nehmt das frei gewordene, um es wieder vor euch zu legen. So macht ihr weiter, bis das Ziel durchquert ist. Wer zuerst ankommt, sammelt fünf Punkte.

3

Drehwurm-Weitwurf

Wettkampfstätte: draußen
Kennst du Hammerwerfen? Das ist diese Sportart, bei der die Wettkämpfer sich um sich selbst drehen und dabei eine Kugel an einem langen Stahldraht schwingen. Irgendwann schleudern sie die Kugel so weit wie möglich von sich weg. Dazu brauchen sie viel Kraft, denn die Kugel ist aus Metall und sehr schwer. Unser Würfergerät wiegt deutlich weniger. Wir nehmen nämlich Teebeutel. Gebrauchte natürlich, den Tee dürft ihr gerne vorab zur Stärkung trinken oder euch einen Eistee für später an die Seite stellen. Die Teebeutel sollten schön mit Wasser vollgesogen sein, damit sie gut fliegen. Legt einen Startpunkt fest und eine Richtung, in die geschleudert werden muss. Jeder Athlet stellt sich an den Start, dreht sich zehnmal schnell um sich selbst und muss dann versuchen, den Beutel so weit wie möglich in die richtige Richtung zu werfen. Pro Meter gibt es einen Punkt. Vorsicht: Drehwurm- und Umfall-Gefahr.

4

Zahlen-Hüpfen

Wettkampfstätte: draußen
Wenn du wieder geradeaus gehen kannst, darfst du bei der nächsten Disziplin auch dein Gehirn ein bisschen anstrengen. Da musst du nämlich gut springen und gleichzeitig zählen können. Besorg dir Kreide, und schreib die Zahlen von 1 bis 25 in fünf Reihen mit je fünf Zahlen auf den Boden. Wichtig ist, dass du sie nicht in der korrekten Reihenfolge aufmalst, sondern ganz wild durcheinander. In der ersten Reihe könnte zum Beispiel stehen: 1 – 12 – 7 – 23 – 19. Ist dein Zahlenquadrat fertig, geht es ans Hüpfen. Ziel ist es, in der richtigen Reihenfolge von der Zahl 1 bis zur Zahl 25 durch das Quadrat zu springen. Wer am schnellsten auf alle Zahlen hüpfte und sich dabei nicht in der Reihenfolge vertut, gewinnt und sammelt fünf weitere Punkte. Wer falsch springt, muss zurück auf die 1 und noch mal von vorne anfangen. Stoppuhr laufen lassen nicht vergessen!

5

Papierflieger-Zielwerfen

Wettkampfstätte: draußen oder drinnen
Auch Fußball gehört zu den olympischen Sportarten. Weil du dich aber nun schon ordentlich bewegt hast und gerade ja auch nicht so viele Spieler auf einen Platz sollen, haben wir unsere letzte Disziplin ans Torwandschießen angelehnt. Allerdings sollst du nicht mit einem Ball schießen, sondern Papierflieger durch Öffnungen gleiten lassen. Jeder Athlet darf frei wählen, was für einen Flieger er faltet. Testflüge sind erlaubt. Für die Torwand brauchst du ein großes Stück Stoff, eine alte Decke oder ein ausrangiertes Bettlaken, in das du fünf Löcher in unterschiedlichen Größen hineinschneidest. Das befestigst du in einem Türrahmen (die Tür dahinter muss offen sein) oder, wenn du draußen spielst, zwischen zwei Bäumen. Nun stellst du dich ein Stück vom Laken entfernt auf und versuchst, den Papierflieger durch die Löcher zu werfen. Jeder hat zehn Würfe. Für das kleinste Loch gibt es fünf Punkte, für das größte Loch einen. Wer nach zehn Flugrunden die meisten Punkte hat, gewinnt.

Stein-Verwandlung

Wir haben in den vergangenen Wochen versucht, viel draußen an der frischen Luft zu unternehmen. Besonders gerne machen wir mit unseren Eltern Fahrradtouren. Vor ein paar Wochen haben wir dabei ein Haus entdeckt, vor dem ganz viele bunt bemalte Steine lagen. Das sah richtig schön aus – so schön, dass wir es nachgemacht haben. Zuerst sind wir an den Rhein gefahren und haben einen ganzen Beutel voller Steine gesammelt. Zu Hause hat Mama uns Acrylfarbe gegeben, und wir haben losgemalt. Lustige Gesichter, Blumen, Tiere; wichtig ist, dass man etwas draufmal, das zur Form des Steins passt. Ein länglicher wurde zu einem Elefanten mit ausgestrecktem Rüssel, ein runder zu einem Igel. Ein paar Steine haben wir unserer Oma und unserem Opa als Überraschung geschenkt, weil wir uns ja momentan nicht sehen können. Einige haben wir auch im Wald versteckt und die Koordinaten, also die genaue Stelle, im Internet fürs Geocaching markiert. Jetzt können andere Kinder sie suchen und einsammeln, um sie später woanders wieder auszuliegen. Es ist eine witzige Vorstellung, dass unsere Steine an verschiedenen Orten reisen. Die übrigen haben wir bei uns in den Vorgarten gelegt. Jetzt sieht unser Haus genauso toll aus wie das von unserer Fahrradtour.



Luzia, 8 J., und Nicolas, 6 J., aus Meerbusch

Seilzug-Express

Im Erdgeschoss unseres Hauses wohnt Frau Meyer, die ich normalerweise oft in ihrem Garten besuche. Weil das zurzeit nicht geht, haben wir uns etwas anderes überlegt, um in Kontakt bleiben zu können – einen Flaschenzug. Die Idee hab ich aus einem Film, in dem Kinder sich einen gebaut haben. Frau Meyer war gleich begeistert von dieser Idee und hat ein Seil besorgt. Weil ich in der vierten Etage wohne, musste es sehr, sehr lang sein – 30 Meter! Wir haben es oben um unsere und unten um ihre Balkonbrüstung geschlungen und ein kleines Körbchen und eine Glocke drangehängt. Die läutet man, wenn man dem anderen etwas schicken will. Oft sind kleine Nachrichten für mich im Korb, manchmal auch Süßigkeiten, und einmal hat mir Frau Meyer ein Stück von dem leckeren Rhabarberkuchen geschickt, den sie zu ihrem Geburtstag gebacken hatte. Im Gegenzug bringe ich ihr Italienisch bei. Das kann ich sehr gut, weil meine Mama und mein Papa aus Italien stammen. Für Frau Meyer male ich Begriffe auf ein Blatt Papier, daneben Kästchen, in die sie die Wörter schreiben muss. Wenn sie fertig ist, schickt sie es wieder zu mir hoch, und ich korrigiere alles. Aber viel habe ich nicht zu tun: Sie macht fast gar keine Fehler.



Carlo, 6 Jahre, aus Düsseldorf