



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Newsletter „Formen“ – nicht nur für Kids

„Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt!“ (Buddha)

Liebe Kinder,

von der Welt der Farben geht es nun in die Tierwelt!

Tierische Freude wünsche ich dir - los geht's!

Formenspiel (für ALLE)

▲ = 3 Hampelmänner (für die Größeren: 3 x 3 = 9 Hampelmänner)

● = im Kreis drehen (für die Größeren: auf einem Bein)

■ = Vierfüßlerstand mit Katzenbuckel

♥ = Lieblingskunststück

Dieses Spiel funktioniert zu zweit, aber auch mit mehreren Personen.

Immer wenn ein Spieler die Form nennt oder hochhält (dafür vor Spielbeginn die Formen auf Papier malen), führt der Andere die dazugehörige Übung aus.

Du kannst dir natürlich auch andere Bewegungen für die jeweilige Form ausdenken oder das Spiel um Formen erweitern.

Linien-Kihon (für ALLE)

Male mit einer Kreide eine Linie auf dem Boden und forme dir deinen eigenen Kihon-weg. Ob Zickzack, Schlangenlinie oder wie eine Spirale- lass deiner Kreativität freien Lauf!

Anschließend balanciere über die Linie und mache dabei dir bekannten Karatebewegungen. Achte auf die korrekte Ausführung. Wenn das gut klappt, dann versuche auch seitwärts oder rückwärts über auf der Linie zu balancieren.

Mandala (für Klein und Groß)

→ [Vorlage für die Kleineren](#)

→ [Vorlage für die Größeren](#)

Herzstempel (für ALLE)

Das brauchst du :

- Klopapierrolle
- Fingerfarbe

So geht's:

- Knicke die Öffnung der Rolle in der Mitte leicht ein, um die 2 Herzbögen zu formen
- Dann auf der gegenüberliegenden Seite die Mitte leicht nach außen knicken, sodass die Herzspitze entsteht
- Nun kannst du die Herzform in die Farbe tauchen und drauf los stempeln!
- Bildquelle → www.bastelnmitkids.de



Schattenmalen (für die Größeren)

Hierfür benötigst du Papier, Stifte, verschiedene Gegenstände und natürlich Licht, am besten die Sonne!

Stelle einen Gegenstand auf das Papier, sodass dieser einen Schatten wirft. Male nun die Form des Schattens nach und fülle ihn mit Farbe aus. Mein Tipp: Schleichtiere eignen sich hervorragend!

9-Fragen-Quiz (für die ganze Familie)

1. Punkt, Punkt, Komma, Strich- fertig ist das ... ?
2. Wo treffen wir uns zu Beginn der Tanzstunde?
3. Wie viele Ecken hat ein Quadrat?
4. Was ist grün, vierblättrig und bringt Glück?
5. Wo stehen Pyramiden?
6. Wie viele Punkte hat ein Würfel?
7. Was ist klein, rund und kann springen?
8. Welche Form hat ein Tipizelt?
9. Warum sind Wassertropfen nicht eckig?

Challenge (für die ganze Familie)

→ Welche Formen kennst du? Wie viele Formen fallen euch insgesamt ein?

Der Reihe nach nennt jedes Familienmitglied eine Form- die Challenge ist vorbei, wenn

Einem keine Form mehr einfällt (die Kinder haben allerdings einen Joker ^^).

Ich freue mich, wenn du ein Foto von deinem Mandala, Herzbild oder Schattenkunstwerk machst und mir dieses an info@shaolin-kempo-karate.de schickst.



Herzliche Grüße und bleib´ gesund,

deine Ebba