

„Ferien-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Liebe Kinder und Jugendlichen, liebe Familien,

da nicht jeder die verschiedenen Angebote in den Horten oder in den Freizeiteinrichtungen besucht, haben wir uns entschieden euch auf diesem Wege ein paar Anregungen für die Zeit in den Sommerferien zu geben.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Ausprobieren und natürlich erholsame Sommerferien!

Ferien-Ideenplan für den 20.07. – 24.07.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,-			<i>Sirtaki\Zobra Tanz</i> klick  Video  hier		
und Lernangebote	<i>Olympiade Teil I „Das Wurfspiel“ Anhang 1</i>	<i>Olympiade Teil II „Der Wasserbomben – Wettlauf“ Anhang 3</i>	<i>Olympiade Teil III „Der Speerwurf“ Anhang 5</i>	<i>Olympiade Teil IV „Korbball“ Anhang 7</i>	<i>Olympiade Teil V „Die Siegerehrung mit Medaille“ Anhang 9</i>
Mittag	<i>Griechischer Bauernsalat Anhang 2</i>	<i>Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln Anhang 4</i>	<i>Griechischer Milchreis Anhang 6</i>	<i>Griechischer Eintopf Anhang 8</i>	<i>Paprika Gyros Anhang 10</i>



typisch griechisch



Olympiade Teil 1 - Der Zielwurf

Ein Wurfspiel für Kinder selber basteln ist gar nicht schwer

Erster Schritt:

Für einen Frisbee zum Basteln benutzen wir zwei Papierteller. Bevor wir die zwei Teller aneinander kleben, werden die zwei Tellerränder von der Rückseite bemalt. Die Innenfläche des Tellers wird später zum Verkleben benutzt.

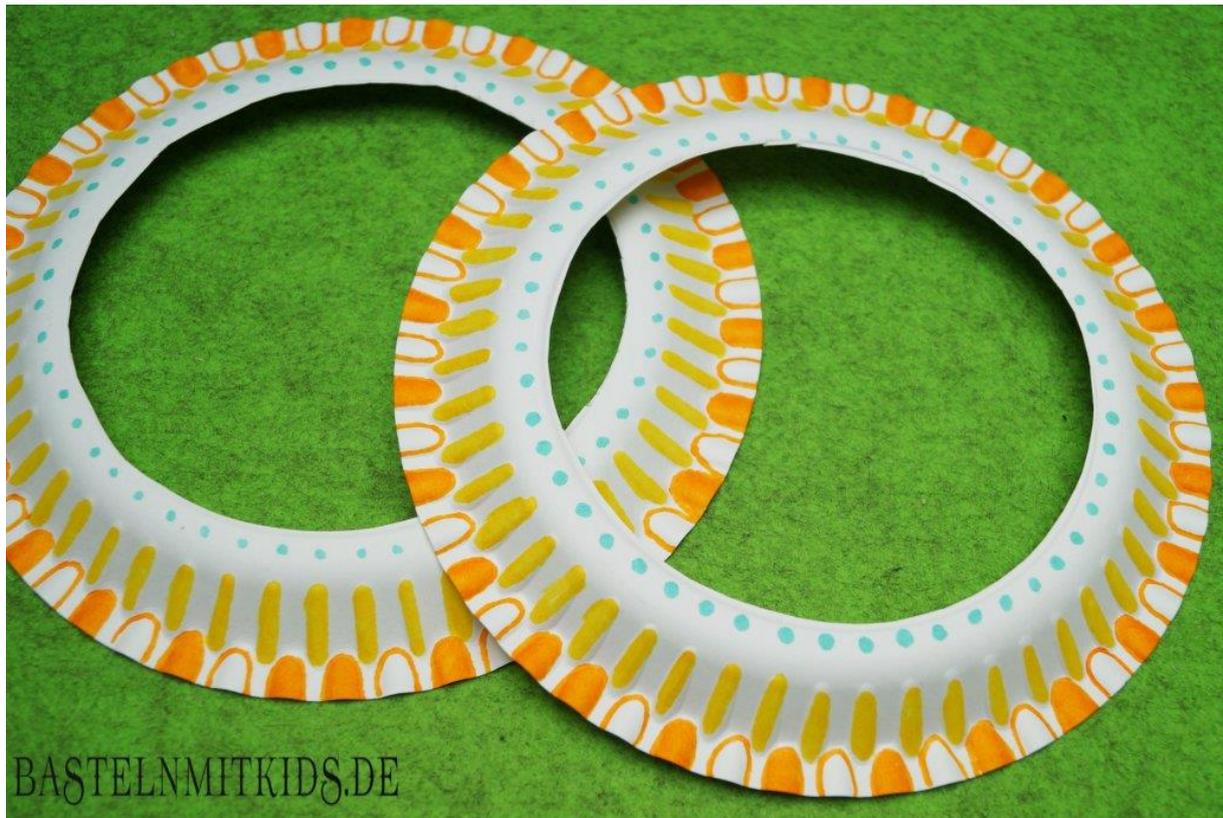
Wir haben zum Bemalen Filzstifte benutzt aber sicher geht es auch super mit Fingerfarben.



Wer später mit den Frisbees ein Wurfspiel mit Teams spielen möchte, sollte darauf achten, dass man gleich beim Bemalen verschiedenen Farben für die jeweiligen Teams benutzt. (z.B: Rot fürs rote Team, Blau fürs Blaue und Gelb fürs Gelbe)

Zweiter Schritt:

Sind die Teller für die Wurfspiele fertig bemalt, schneiden wir vorsichtig den mittleren Kreis des Tellers heraus. Kleineren Kindern sollte man bei diesem Schritt helfen oder es als Erwachsener gleich übernehmen.



Dritter Schritt:

Nun können die zwei Tellerränder aneinander geklebt werden. Hierfür haben wir Flüssigkleber benutzt, da dieser das Ganze einfach besser zusammen klebt als ein Klebestift. Das ist vor allem wichtig, wenn man daran denkt, dass die Frisbees später beim Spielen öfters mal gegen etwas dagegen fliegen und mit Flüssigkleber viel stabiler sind.

Der Kleber muss gut trocknen!

Jetzt können die fertig gebastelten Frisbees benutzt und ausprobiert werden.



Vierter Schritt: (Wurfspiel Ständer selber basteln)

Für den Ständer, der später von den Frisbees getroffen werden soll, braucht ihr einen Papierteller und eine leere Küchenpapierrolle. Wenn ihr das Ganze bunt möchtet, könnt ihr die Rolle und die Tellerrückseite bemalen.



Nun könnte ihr den ersten Teil der Olympiade durchführen. Entscheidet selbsts, wie viele Punkte es geben soll. Eventuell haben eure Frisbees z.B. verschiedene Farben, welche für verschiedene Punkte stehen. Macht am besten mehrere Durchgänge und notiert euch auf eurer „Olympiapunktetabelle“ die erzielten Punkte, sodass dann am Wochenende ein Sieger oder Siegerin ermittelt werden kann.

Griechischer Bauernsalat



Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurken
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 200 Schafskäse
- 1 Glas schwarze Oliven (100g) g
- Salz und Pfeffer
- evtl. Knoblauchsatz
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 125 ml Olivenöl
- Oregano



Und so wird's gemacht!

Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Umrühren.

απολαύστε το γεύμα σας

Olympiade Teil 2 - Wasserbomben-Wettlauf



Spielidee: Wer balanciert mehr Wasserbomben ins Ziel?

Material für den Wasserbomben-Wettlauf

- 4 gleich große Pflanztöpfe, 7 - 8 cm hoch
- 4 Stücke Gummilitze, ca 30 cm lang
- Bunte Klebepunkte zum Verzieren der Pflanztöpfe
- eine Schüssel mit Wasserbomben
- 2 große Pflanztöpfe (oder Eimer)

Spielvorbereitung



1) Pflanztöpfe vorbereiten

Zuerst fädelt ihr bei den vier kleinen Pflanztöpfen je ein Stück Gummilitze durch die Löcher im Boden. Danach werden die Enden der Litze verknottet, sodass unter dem Topf eine Schlaufe entsteht. Zum Schluss könnt ihr die schwarzen Pflanztöpfe noch mit bunten Klebepunkten aufpeppen.



2) Wasserbomben

Bereitet eine Schüssel voller Wasserbomben vor.

3) Start und Ziel markieren

Markiert Start- und Ziellinie. Stellt die Schüssel mit den Wasserbomben mittig an der Startlinie auf. Hinter der Ziellinie stellt ihr die beiden großen Pflanztöpfe zum Ablegen der Wasserbomben auf.



Spielablauf

Für den Wasser-Wettlauf bildet ihr zwei Teams. Die Kinder stellen sich in zwei Reihen an der Startlinie auf. Die beiden vorderen Kinder befestigen die Pflanztöpfe mit den Gummischlaufen auf ihren Schuhen und legen in jeden Topf eine Wasserbombe.

Auf ein Startsignal hin laufen sie los und balancieren die Wasserbomben in den großen Pflanztopf hinter der Ziellinie.

Nun wird gezählt, wer mehr Wasser geschleppt hat! Für jede heile Wasserbombe gibt es einen Punkt. Geplatze Wasserbomben geben einen Punktabzug.

Punkte anschließend wieder in die „Olympiapunktetabelle“ eintragen.

Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln

Was brauchen wir für 4 Personen?

- 250 g Bandnudeln
- 500 g Schweinefleisch oder Rindfleisch (Gyros)
 - 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 - 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 100 g Käse, geraspelter
- 1 Becher Tzatziki
- evtl. Knoblauch bei Bedarf



Und so wird's gemacht!

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten.

Die Zwiebelringe zusammen mit dem Gyros anbraten. Die Paprikastreifen zugeben und mitbraten.

Die Nudeln nun abwechselnd mit dem Gyros in eine gefettete Auflaufform schichten. Tzatziki mit Schmand und Sahne verrühren (evtl. bei Bedarf mit Knoblauch würzen). Über den Auflauf gießen und mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 10 Min. überbacken. Sofort servieren.

Olympia Teil 3 - Der „Speerwurf“

Die Grundidee ist, einen Trinkhalm zu verwenden und ihn durch die Luft zu schleudern, um zu sehen, wer ihn am weitesten bringen kann!

Wir schnappen uns ein paar Schalen und stellen ein Punktesystem auf. Die nächste Schüssel war 5 Punkte wert, die nächste 10, dann 15 und bis 25. Ziel ist es zu sehen, wer den Strohspeer am weitesten werfen und die meisten Punkte sammeln kann.



Anhang 5

Einige Aufkleber auf den Boden kleben (verschiedene Distanzen bzw. Schwierigkeitsgrade, welche dann nochmal einen Zusatzpunkt ausmachen können).



Nun am besten wieder mehrere Durchgänge machen, Punkte zusammenzählen (auch gut für das mathematische Verständnis jüngerer Kinder) und in die „Olympiapunktetabelle“ eingtragen.

Griechischer Milchreis

Was wird benötigt?

- 200 g Reis, (Rundkornreis)
- 100 g Zucker
- 400 ml Wasser
- 1 Liter Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote, das Mark davon
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Kartoffelmehl



Und so wird's gemacht?

Wasser zum Kochen bringen. Den Reis und die Milch dazu geben und so lange unter ständigem Rühren köcheln, bis der Reis weich wird.

Dann den Zucker zugeben und das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrühren und auch unter den Reis rühren.

Die Eier trennen und die beiden Eigelb in den Milchreis rühren.

Das Vanillemark zum fertigen Reis geben und unterrühren.

In Schalen erkalten lassen und Zimt drüber streuen.



Olympiade Teil 4 - Korbball

Materialien

- 1 x großes Stück Pappe
- Stifte
- Pappbecher
- Kleber (vorzugsweise Heißkleber)
- Alufolie geknüllt oder kleine Bälle

1.

Punktemarkierungen auf das große Stück Pappe anzeichnen und beschriften

2.

Pappbecher ankleben und trocknen lassen

3.

Alufolie zu kleinen Bällen formen (wenn keine Bälle vorhanden sind)



Nun kann die nächste Disziplin dieser Olympiade beginnen.

Legt am besten fest, wie viele Würfe / Durchgänge es geben soll und notiert die addierten Punkte in die „Olympiapunktetabelle“.

Viel Spaß bei der Durchführung 😊

Griechischer Eintopf

Was wird benötigt?

- 2 Paprikaschoten (gewürfelt)
- 2 mittelgroße Zucchini (gewürfelt)
- 250 g Kritharaki Nudeln (griechische Reismudeln)
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 1.000 ml Gemüsebrühe
- 4 Teelöffel Öl (neutral)
- 120 ml fettarme Kondensmilch (oder Sahne)
- Tiefkühl „8-Kräutermischung“
- Salz und Pfeffer



Und so wird´s gemacht!

Zucchini und Paprika im Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomate ablöschen und umrühren. Die Kritharaki hinzufügen und alles etwa 15 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Kondensmilch unterrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Lässt sich prima wieder aufwärmen (schmeckt nach einer gewissen Durchziehzeit sogar noch besser) und kann beliebig mit Fleisch kombiniert werden.

Anstelle der Kritharaki kann man auch Reis, Ebly oder Dinkel nehmen. Dann ist es aber kein "griechischer Eintopf" mehr.

Olympiade Teil 5 - Medaillen basteln für die Siegerehrung

Materialien und Werkzeuge:

- Pappteller 15 cm Durchmesser und 19 cm Durchmesser
- Übrig gebliebener dünner Karton (zum Beispiel aus einer Verpackung)
- Acrylfarbe (Altes Gold, Ocker, Rosa, Bronze, Grau, Silber)
- Papier (Blumenkarton A4 290 Gramm)
- Klebestift
- Flüssiger Kleber für Papier geeignet
- Schere
- Bleistift
- Bürste
- Schneidewerkzeug
- Band



Schritt 1:

Nehmen Sie den größten Teller und schneiden Sie die Kante ab, mit Ausnahme von ca. 4 cm. Schneiden Sie einen Schlitz in die verbleibende Lasche.



Schritt 2:

Nehmen Sie ein Stück dünnen Karton und schneiden Sie die Nummer 1, 2 oder 3 und eine Reihe von Blättern. Kleben Sie die Nummer und die Blätter auf den kleinsten Teller.



Schritt 3:



Metallic-Lacke decken normalerweise nicht sehr gut ab. Geben Sie dem Pappteller daher zuerst eine ockergelbe (für Gold), graue (für Silber) oder rosa (Bronze) Unterlage.

Vergessen Sie auch nicht, den Schlitz des großen Schilds zu bemalen. Lasst es dann trocknen.

Schritt 4:

Malen Sie nun das Schild in der entsprechenden Metallic-Farbe an. Lasst es nun trocknen.



Schritt 5:

Kleben Sie das Schild mit dem Schlitz hinter dem Schild mit der Nummer.



Schritt 6:

Nehmen Sie ein übrig gebliebenes rotes, gelbes, grünes, blaues und schwarzes Kartenmaterial. Schneiden Sie die fünf olympischen Ringe aus. Kleben Sie die Ringe auf die Platte über der Nummer.



Schritt 7:

Kleben Sie das breite Band mit Klebeband auf die Rückseite der Kartonmedaille.

Nun kann der Olympiasieger gekürt werden!



Paprika - Gyros

Benötigte Zutaten

500 Gramm	Gyrosfleisch (tiefgekühlt)
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote, rot
1 Dose	Mais
1 Becher	Brunch (Frischkäse) Paprika-Peperoni
1 Dose	gehackte Tomaten
nach Bedarf	Reis
	Salzwasser



Und so wird´s gemacht!

Den Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Das Gyrosfleisch mit den Zwiebeln und der Paprika braten, bis das Fleisch gar ist.

Mais und Brunch zugeben und alles verrühren, bis der Frischkäse flüssig geworden ist. Anschließend die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und mit Gewürzen abschmecken und zum Reis servieren.

