

## WASCHTAG ZU HAUSE-WORKOUT

Heute ist Washtag bei Euch zu Hause! Wir haben Euch aufgeschrieben, wie Ihr diesen mit Euren Kindern zu einer kleinen Übungseinheit machen könnt. Die Textvorschläge für die Erklärung für Eure Kinder gibt es auch dazu.

Auf unserem **Videokanal** findet Ihr noch weitere Workouts für den sportlichen Alltag. Schaut mal rein und probiert einfach das ein oder andere Workout aus.

### Also ran an die Wäsche und los geht's!

	<p><b>MATERIALIEN</b></p>	<p>Viele Tücher (Handtücher, Waschlappen, Putzlappen, Chiffontücher, ...) und vielleicht auch Puppenkleider, Lätzchen, etc. ..., eine Wäscheleine oder ein langes Seil, zwei Kochlöffel, Wäscheklammern, einen Wäschekorb, Materialien für einen Kletter- und Balancier-Parcours (Krabbeltunnel, Seil, Stühle, Treppchen etc...)</p>
	<p><b>VORBEREITUNG</b></p>	<p>Verteilt die ganzen Tücher und die Wäsche im Wohnzimmer. Den Wäschekorb stellt Ihr an einem Ende des Zimmers auf. Baut aus Euren Materialien einen Parcours bis zum Wäschekorb auf.</p>
<p>1</p>		<p><b>Einleitung für Euer Kind:</b> Heute ist großer Washtag bei uns zu Hause. Ich habe schon angefangen, aber der Wind hat mir die ganze Wäsche wieder von der Leine geweht. Jetzt ist sie wieder ganz dreckig.</p> <p><b>Hilfst Du mir, sie zu waschen und wieder zu trocknen?</b></p>
<p>2</p>		<p>Zuerst sammeln wir alle kleinen Wäschestücke auf und bringen sie in die Waschmaschine (<i>das ist der Wäschekorb</i>).</p> <p><i>Dabei könnt Ihr versuchen, sie unterschiedlich zu transportieren (auf dem Kopf, auf dem Arm, mit dem Fuß, ...).</i></p>
<p>3</p>		<p>Nun sind die bunten Tücher dran. Die sind aber so dreckig, dass wir sie mit den Kochlöffeln oder mit Wäscheklammern aufnehmen und zur Waschmaschine bringen.</p> <p><i>Probiert hier aus, was für Eure Kinder besser funktioniert. Die jüngeren Kinder können die Wäschestücke auch mit den Fingern aufpicken.</i></p>



4

Jetzt kommen noch die großen Handtücher und Decken in die Waschmaschine. Die tragen wir gemeinsam.

*Tragt die Handtücher gemeinsam mit Euren Kindern durch den Parcours. Keiner darf das Handtuch loslassen.*



5

Gut, die Wäsche ist in der Waschmaschine gelandet. Noch schnell einschalten und dann heißt es warten, bis die Wäsche gewaschen ist.

**Wie wäre es mit einem kleinen Spiel, um die Wartezeit zu überbrücken?**



6

Jeder von uns bekommt 3 Wäscheklammern ans T-Shirt geklemmt. Schaffst Du es, mir meine Klammern zu klauen, ohne dass ich Deine schnappe?

*Klemmt Euch und Euren Kindern je 3 Klammern unten ans T-Shirt und spielt das lustige Fangspiel durch die ganze Wohnung.*



7

**Die Wäsche ist fertig!** Nun brauchen wir eine Wäscheleine, an der wir die Wäsche aufhängen. Hilft Du mir das Seil zu spannen?

*Sucht Euch einen geeigneten Platz, um die Leine in Reichweite Eurer Kinder zu spannen. Vielleicht zwischen zwei Stühlen?*



8

**Super!** Nun hängen wir wieder zuerst die kleinen Wäschestücke auf. Die Klammern findest Du neben der Leine.

*Hier benötigen die Kinder eventuell Eure Hilfe.*




9

So, die kleinen Stücke sind aufgehängt, aber die Leine ist voll. Wir müssen die Handtücher und Decken anders trocknen. Lass und gemeinsam versuchen, was wir machen können.

*Jeder nimmt ein Ende in beide Hände. Nun könnt Ihr sie schütteln, auswringen, damit tanzen, hin und her werfen, etc...*



10		<p>Jetzt sind alle Handtücher trocken und müssen noch zusammengelegt werden.  <i>Legt gemeinsam mit den Kindern die Handtücher zusammen.</i></p>
11		<p>Die restliche Wäsche ist inzwischen in der Sonne auch schön trocken geworden. Wir können sie abnehmen und auch noch zusammenlegen. Wir machen 3 Stapel: Rot = Putzlappen, Blau = schöne Tücher und/oder Anziehsachen, Gelb = Handtücher und Waschlappen  <i>Wir haben hier Farben genommen, um die Stapel zu kennzeichnen. Ihr könnt auch 3 verschiedene Körbe bereitstellen oder 3 verschiedene Ablageflächen vereinbaren. Legt gemeinsam mit Euren Kindern die Wäsche zusammen und bringt diese zu den Stapeln.</i></p>
12		<p>Jetzt haben wir es endlich geschafft. Wir legen uns in den Garten und es gibt eine kleine Massage zur Entspannung.  <i>Sucht Euch einen gemütlichen Platz und macht mit Euren Kindern die Käfermassage.</i></p>

## KÄFERMASSAGE

Der Text kann zur bekannten Melodie gesungen oder auch als Gedicht gesprochen werden.



Erst kommt der Sonnenkäfer-Papa  
 Dann kommt die Sonnenkäfer-Mama  
 Und hintendrein, ganz klitzeklein,  
 die Sonnenkäfer-Kinderlein  
 Und hintendrein, ganz klitzeklein,  
 die Sonnenkäfer-Kinderlein

*Mit den Fingern einer Hand über den Rücken tippeln.*

*Mit den Fingern beider Hände über den Rücken tippeln.*

Sie haben rote Röckchen an  
 Mit kleinen schwarzen Pünktchen dran  
 So machen sie den Sonntagsgang  
 auf unserer Gartenbank entlang  
 So machen sie den Sonntagsgang  
 auf unserer Gartenbank entlang

*Über den Rücken streichen*

*Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.*

*Mit den Fingern beider Hände über den Rücken tippeln.*

Nun gehen die Sonnenkäferlein  
 in ihre Käfer-Bettchen hinein  
 Erst kommt Papa, dann kommt Mama  
 und dann die Käfer-Kinderschar.  
 Erst kommt Papa, dann kommt Mama  
 und dann die Käfer-Kinderschar.

*Mit den Fingern einer Hand über den Rücken tippeln.*

*Mit den Fingern beider Hände über den Rücken tippeln.*