

# Bastelanleitung für das Material

## zur Bewegungspause 3. und 4. Klasse

Für einige der Übungen der Bewegungspause brauchst du ein Säckchen. Wie du dieses in einfachen Schritten schnell selber herstellen kannst, zeigt dir die folgende Bastelanleitung.

Viel Spaß beim Basteln und Ausprobieren!

## Säckchen

### Material:

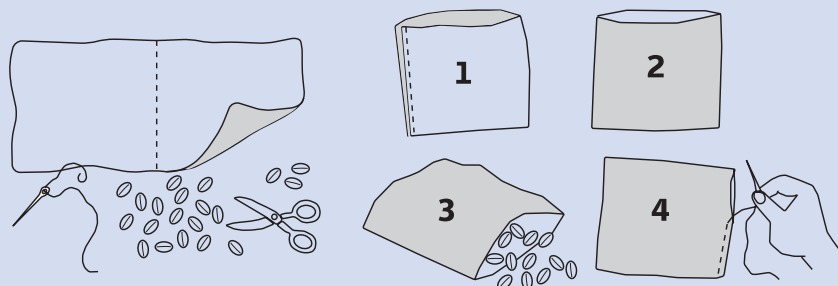
- ein ca. 10x20 cm großer Stoffrest
- für die Füllung: Reis, Kirschkern, trockene Bohnen, Erbsen oder Linsen
- Nadel und Faden

### Bastelanleitung:

1. Falte den Stoff einmal und nähe eine kurze und eine lange Seite zu.  
(Eine Seite bleibt offen und eine lange Seite ist durch das Falten schon geschlossen.)
2. Stülpe das Säckchen einmal um, die Nähte sind jetzt innen.
3. Fülle das Säckchen etwa zur Hälfte mit dem Reis etc.
4. Nähe die noch offene Seite zu.

Fertig!

**Tipp:** Wenn du als Füllung Kirschkern wählst, kannst du das Säckchen im Winter als Wärmesäckchen verwenden. Dazu wärmst du das Säckchen auf der Heizung einfach an.



# Bastelanleitung für das Material

## zur Bewegungspause 3. und 4. Klasse

Für einige der Übungen der Bewegungspause brauchst du eine Rassel. Wie du diese in einfachen Schritten schnell selber herstellen kannst, zeigt dir die folgende Bastelanleitung.

Viel Spaß beim Basteln und Ausprobieren!

## Rassel

### Material:

- Filmdöschen (oder Ähnliches)
- für die Füllung: etwas Reis, trockene Bohnen, Erbsen, Linsen oder Samen



### Bastelanleitung:

1. Gib das Füllmaterial (z. B. den Reis) in das Filmdöschen, so dass es ungefähr zur Hälfte gefüllt ist.
2. Verschließe nun das Döschen mit dem Deckel.
3. Damit der Reis auch wirklich im Filmdöschen bleibt, kannst du es mit ein paar Streifen Klebeband fest verschließen.

Fertig!