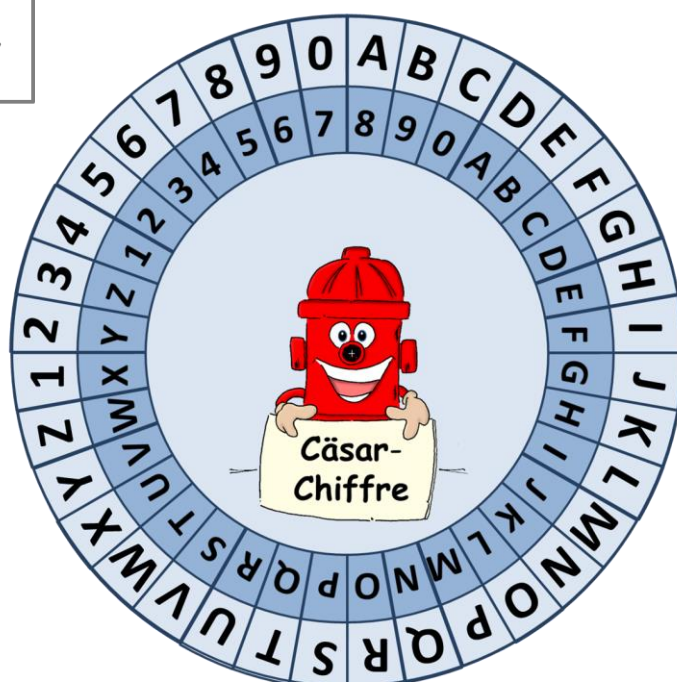


DIENSTIDEEN FÜR DIE KINDERFEUERWEHR:

SPORT & BECHERFON

EINE HANDREICHUNG DES FACHBEREICHS KINDERFEUERWEHR
DER REGIONSJUGENDFEUERWEHR HANNOVER
BERND KLEPSCH

E	K	P	E	I	E
R	I	N	N	T	R
D	W	E	F	H	E
A	O	R	L	L	C
N	R	F	H	E	I
S	S	E	T	U	U



Vorwort

Liebe Kameradinnen und Kameraden,

nach Ostern kann bestimmt jeder ein bisschen Sport vertragen. Dementsprechend haben wir Ideen für Sport im Haus zusammengestellt.

Mit der Einführung des Digitalfunks kann nun niemand mehr lauschen, da alles verschlüsselt ist. Hier folgt nun eine Idee wie Ihr etwas verschlüsseln könnt.

Bitte verteilt diese und die folgenden Ausgaben unserer Dienstideen an die Kinderfeuerwehren.

Über Rückmeldungen mit Euren Erfahrungen würde ich mich sehr freuen. Genauso lese ich gerne etwaige Facebook- oder Presseberichte.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Bernd Klepsch

bernd.klepsch@jugendfeuerwehr-hannover.de

Redaktion: Petra Klebeck, Jessica Baum, Bernd Klepsch

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT.....	2
2	INHALTSVERZEICHNIS.....	3
3	SPORT	4
4	BECHERFON	5
5	CÄSAR CHIFFRE	6
6	SCHABLONE	7
7	BLANKO EXEMPLAR FÜR EIGENE IDEEN	8

3 Sport

Da Übungen schwer in Text und Bild vermittelt werden können, haben wir für Euch Fitnessvideos herausgesucht, die Ihr nachmachen könnt.

Diese werden von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung auf der Website <https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/> empfohlen.

Hier nun ein paar Beispiele:

In diesen beiden Videos der AOK zeigt dir die Diplom Sportmanagerin und Personal Trainerin Andrea Bodor gemeinsam mit ihrem Sohn Joschua ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Mitmachen.

Familien Workout #01 <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

Familien Workout #02: <https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw>

Der Basketballverein ALBA Berlin bietet jeden Tag im online Programm "ALBAs tägliche Sportstunde" Bewegungseinheiten u.a. für Grundschulkindern an.

Grundschule #1 <https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU>

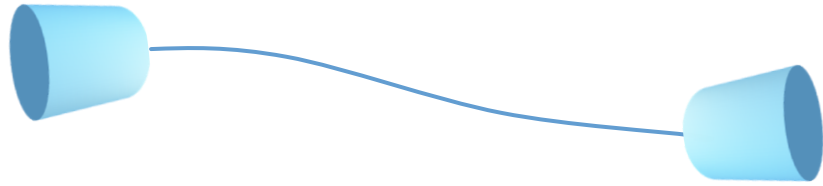
Grundschule #2 <https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4>

Grundschule #3 <https://www.youtube.com/watch?v=hFNvY1u28KI>

Grundschule #4 <https://www.youtube.com/watch?v=txci7P57IT4>

Wir wünschen Euch viel Spaß beim nach machen.

4 Becherfon



Schritt 1

Material:

- 2 Pappbecher
- Drachenschnur
- Reißzwecke / Dosenlocher

Schritt 2

Stech mit der Reißzwecke jeweils ein Loch in die Mitte der Pappbecher.

Schritt 3

Fädle durch jeden Pappbecher die Drachenschnur durch das Loch. So lang die Schnur ist, so lang ist nachher dein Becherfon.

Schritt 4

Ziehe die Schnur soweit heraus, dass Du einfach an den Enden einen Knoten in die Schnur binden kannst. Der oder die Knoten müssen so dick sein, dass die Schnur nicht mehr herausrutschen kann.

Fertig ist das Dosentelefon!

Wenn ihr Euch nun so weit voneinander entfernt aufstellt, dass die Schnur straff ist, kann einer in seinen Pappbecher sprechen und der andere ihn in seinem Pappbecher hören.

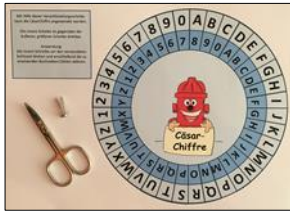
Experimente mit dem Dosentelefon

- Wie weit könnt Ihr Euch noch hören?
- Was passiert, wenn die Schnur irgendwo aufliegt?
- Was ist besser: Eine dünne oder eine dicke Schnur?

Alternativ kannst Du das Becherfon auch aus Konservendosen (ohne scharfe Kanten) und einer Paketschnur basteln.

5 Cäsar Chiffre

Schritt 1



Material:

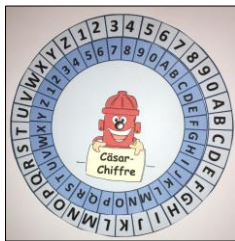
- Vorlage
- Musterklammer
- Schere

Schritt 2



Schneide die Vorlagen mit der Schere aus.

Schritt 3

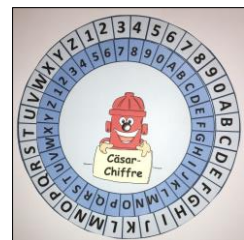


Bohre jeweils in der Mitte ein Loch und verbinde die beiden Scheiben mit der Musterklammer.

Fertig ist die Schablone!

Bedienungsanleitung

- 🧑‍🚒 Schreibe deine Text auf. **Feuer**
- 🧑‍🚒 Verdrehe die Schablone auf eine Position und merke Dir diese Position (im Beispiel **A=E**).
- 🧑‍🚒 Nun wird Buchstabe für Buchstabe verschlüsselt.
- 🧑‍🚒 Der erste Buchstabe in unserem Beispiel ist das **F**
- 🧑‍🚒 Schreibe nun den Buchstaben, der im Inneren Ring unter **F** steht, auf. In unserem Beispiel ist es das **J**.

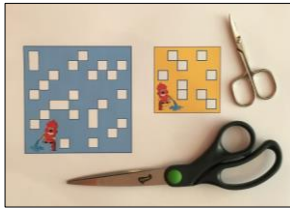


So wird aus

F	e	u	e	r
↓	↓	↓	↓	↓
J	i	y	i	v

6 Schablone

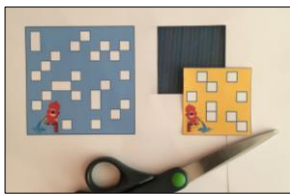
Schritt 1



Material:

- Vorlage (klein oder groß)
- Papierschere
- Nagelschere

Schritt 2



Schneide die Vorlage mit der Papierschere an den Kanten aus.

Schritt 3



Schneide mit der Nagelschere die weißen Kästchen aus.

Fertig ist die Schablone!

Bedienungsanleitung

Lege die Schablone auf ein Blattpapier. Markiere mit einem Stift die äußeren Ecken.

Schreibe nun dein Text, jeweils ein Buchstabe pro Kästchen, in die Schablone.

Wenn in allen Kästchen ein Buchstabe steht, drehst Du die Schablone um 90° im Uhrzeigersinn und schreibst weiter. Dies wieder holst Du noch zweimal.

Fertig ist dein Verschlüsselter Text.

Wenn Du Dein Text wieder lesen möchtest, leg einfach die Schablone wieder auf den Text und fang an ihn zu lesen.

Bekommt Ihr heraus was da rechts steht?

Viel Spaß beim Basteln und knobeln. 😊

E	K	P	E	I	E
R	I	N	N	T	R
D	W	E	F	H	E
A	O	R	L	L	C
N	R	F	H	E	I
S	S	E	T	U	U

7 Blanko Exemplar für eigene Ideen

Thema: Altersstufe:

Titel: geschätzte Zeit:

Art/Suchbegriff:

Teilnehmerkreis

Ausbildungsform: Theorie, Praxis

Ausbildungshilfsmittel:

- Vorschriften

- Literatur / Merkblätter

- Materialien

Vorbereitungen:

- Unterrichtsraum

- Übungsplatz

- Sicherheitsmaßnahmen

Beschreibung / Fotos