



Foto: J. Cohnen

Hüpfen wie ein Gummiball

Trampolinspringen ist super! Es macht Spaß, stärkt die Muskeln und verbessert deinen Gleichgewichtssinn. Aufpassen musst du trotzdem, damit du dich nicht verletzt.

Mache zusammen mit einem Erwachsenen einen Sicherheits-Check am Trampolin, bevor du es benutzt.

Sicherheits-Check fürs Trampolin

- Steht dein Trampolin fest und sicher? ✓
- Ist genug Platz unter dem Sprungtuch? ✓
- Ist das Netz richtig befestigt und unbeschädigt? ✓
- Sind Sprungfedern und Sprungtuch intakt? ✓

Basteltipp: Windlicht



Klebe auf ein Glas Gräser und darüber Seidenpapier. Verziere das Windlicht mit Blüten, Bändern oder Federn.

WICHTIG: Kerzen zünden Erwachsene an. Nie unbeaufsichtigt brennen lassen.

Limonade



Rätsel-Auflösung im Spiegel lesbar: 2 4 3 1

Wer Sport treibt, muss viel trinken! Wie wäre es mit selbstgemachter Limo?

Mische den Saft einer Zitrone mit einem halben Teelöffel Zucker und kühlem Sprudelwasser. Stecke Pfefferminze in dein Glas. Spieße Obststückchen auf einen Zahnstocher und verziere die Limo damit.

Rätsel für schlaue Füchse

Welche Regeln gelten auf dem Trampolin?

Kreuze die richtigen Antworten an:

- 1 Ich darf nur alleine auf dem Trampolin springen.
- 2 Saltos und andere gewagte Sprünge darf ich nur mit Trainer unter Anleitung üben.
- 3 Beim Springen kann ich ruhig essen. Ich beiße mir schon nicht auf die Zunge.
- 4 Spielzeug gehört nicht aufs Trampolin.
- 5 Spätestens nach 5 Minuten mache ich eine Pause.

