Hallo zusammen,

leider kann unser Sommerferienlager 2020 nicht stattfinden. Aber keine Panik!! Damit Ihr zumindest ein bisschen „Laga“-Feeling erleben könnt, hat unser LcK Team ein paar Spiele und typische Gerichte zusammengefasst. Diese könnt Ihr nachkochen bzw. absolvieren. Zu jeder Aktion dürft Ihr uns sehr gerne per Mail (info@ferienlager-kueckelheim.de) Fotos und/ oder Videos schicken. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir einzelne Fotos auch auf unserer Homepage oder bei Facebook veröffentlichen dürften. Das ist natürlich kein muss. Schreibt dies dann einfach zu Eurer Nachricht dazu.

Unser Beispiel-Laga-Programm könnt Ihr natürlich verschieben und durchtauschen, wie Ihr möchtet. Die Gewinner, die es bei einigen Spielen geben wird, geben wir am Ende der Woche bekannt.

In unserem Laga gibt es meist auch Geburtstagskinder. Hier gehört es dazu, um Punkt 12 Uhr mit Lärm-machenden Materialien (z.B. Topf und Schneebesen) dem Geburtstagskind ein Ständchen zu bringen.

Außerdem werden unsere Essenszeiten und Aktivitäten durch Musik eingeläutet. Dreht also gerne Musik als Signal fürs Essen oder für Ausflüge auf. Hier ist unser Vorschlag:

Essensmusik:	Bibi & Tina – Hau ein Ei rein
Versammlungsmusik:	Julien Bam – Mach die Robbe

Apropos Essensmusik, Ihr findet im Anhang einige Rezepte, die Ihr leicht nachkochen könnt.

1) Steckbriefvorlagen

Name:

Alter:

So oft war ich schon im „Laga“ dabei:

Mein Lieblingsessen:

Mein Lieblingsspiel:

Mein Lieblingserlebnis im „Laga“:

2) Findet 8 Fehler

Hier erhalten der 1., 5. Und 10. Zusendende einen kleinen Preis.

3) Mensch ärgere Dich nicht

"Mensch ärgere Dich nicht"

Ein Spiel für 4 Mannschaften oder 5

Spielidee:
Aus dem bekannten Brettspiel "Mensch ärgere Dich nicht" kann in der Sporthalle oder draußen ein spannendes Bewegungsspiel arrangiert werden.
Eine Mischung aus Fitness und Zufall garantiert Spaß, Spannung und hohe Bewegungsintensität.
Spielfläche:
Die Sporthalle oder ein Hallensegment oder draußen wird zum "Mensch ärger Dich nicht-Spiel" umfunktioniert.
An 5 Stationen werden zusätzlich Übungen absolviert.
Die Mannschaften selber sind außen um die Laufbahn positioniert.
Benötigte Spielmaterialien:

- Ein „Mensch ärgere dich nicht"-Spielbrett als laminierte Kopie (s. Anlage)
- Je 4 oder 5 Sätze Spielfiguren in vier/fünf unterschiedlichen Farben
- Mindestens zwei Würfel, besser für jede Mannschaft jeweils zwei Würfel

Für die Übungsstationen: (jeweils in Mannschaftsstärke)
Springseile und 1 Stoppuhr, , Laufbahn;
Tisch oder kleiner Kasten als Spielbrettunterlage

Spielregeln - Spielablauf:
Die Hütchen werden wie beim Originalspiel gesetzt.
D.h. bei einer gewürfelten „6" darf das erste Hütchen auf die Startposition gesetzt werden. Dann bei allen anderen gewürfelten Zahlen entsprechend vorsetzen bis alle Hütchen „zu Hause" sind (oder je nach zur Verfügung stehender Zeit auch nur bis das erste Hütchen „zu Hause" ist etc).
Die Mannschaften nummerieren vor Spielbeginn ihre Spieler durch. Jede/r Spieler/in "1" startet auf ein Zeichen des/der Spielleiters/in von der Gruppenstation aus zum Spielbrett, würfelt einmal, setzt bei einer „6" raus und würfelt noch mal. (Falls keine „6" gewürfelt wurde, läuft der/die Spieler/in zurück zu seiner /ihrer Mannschaft, klatscht ab und der/die nächste startet.)

Entsprechend der gewürfelten Zahl wird das Hütchen dann jeweils weitergesetzt und der/die Spieler/in absolviert anschließend die zugehörige Übung. Dann läuft der/die Spielerin zurück zur Gruppenstation und der/die nächste Spielerin darf nach dem Handklatsch zum Spielbrett starten.
Übungen:
Wichtig:
In der Vorbesprechung muss unbedingt auf die korrekte Ausführung bei den einzelnen Übungen hingewiesen werden.

Mensch ärgere Dich nicht

Würfeln:

1 = 1 Minute Seilspringen

2 = 2 Runden um das Spielfeld laufen

3 = 30 mal Tischtennisball hoch spielen mit Tischtennisschläger oder Fußball

4 = 40 mal „Treppensteigen“ an einem kleinen Kasten oder ähnlich

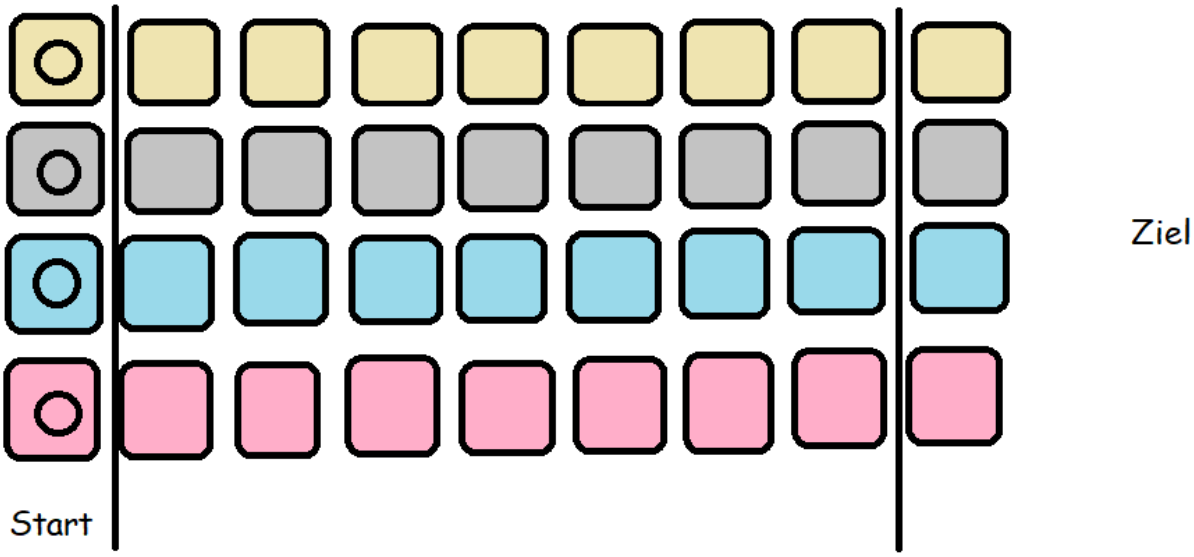
5 = 5 mal auf dem Bauch legen und hoch in den

6 = nochmal würfeln

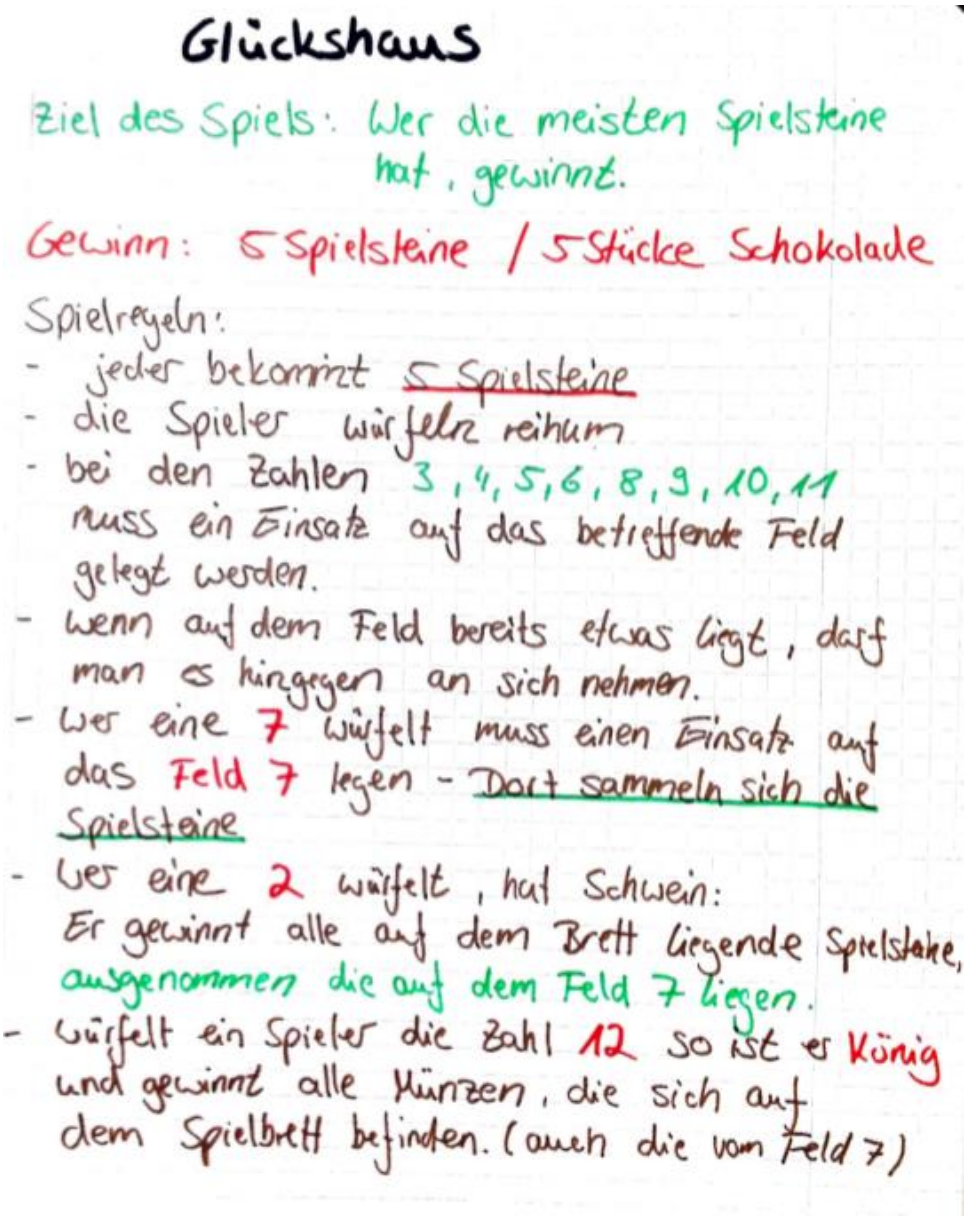
4) Casino: Autorennen

Zeichnet Euch das Spiel am besten auf eine alte Tapete o.ä.. Die Spielstrecke könnt Ihr beliebig verlängern.

Ihr könnt abwechselnd oder alle gleichzeitig würfeln, bis ein Spieler im Ziel angelangt ist.



5) Glückshaus



Glückshaus

Ziel des Spiels: Wer die meisten Spielsteine hat, gewinnt.

Gewinn: 5 Spielsteine / 5 Stücke Schokolade

Spielregeln:

- jeder bekommt 5 Spielsteine
- die Spieler würfeln reihum
- bei den Zahlen 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 muss ein Einsatz auf das betreffende Feld gelegt werden.
- wenn auf dem Feld bereits etwas liegt, darf man es hingegen an sich nehmen.
- wer eine 7 würfelt muss einen Einsatz auf das Feld 7 legen - Dort sammeln sich die Spielsteine
- wer eine 2 würfelt, hat Schwein: Er gewinnt alle auf dem Brett liegende Spielsteine, ausgenommen die auf dem Feld 7 liegen.
- würfelt ein Spieler die Zahl 12 so ist er König und gewinnt alle Münzen, die sich auf dem Spielbrett befinden. (auch die vom Feld 7)

6) Zeit zum Forschen

Eine LcK Jury ermittelt einen Gewinner, der sich auf eine kleine Überraschung freuen darf.

Stellt uns Eure Erfindung mit Funktion vor und gewinnt.

7) Angeberspiele

Angeber-Spiele

Der Spielleiter stellt eine Aufgabe. Er gibt den Spielern nun 4 Auswahlmöglichkeiten, wie gut sie die Aufgabe erfüllen werden. Jede Möglichkeit ist je nach Schwierigkeit mit einer bestimmten Punktzahl versehen. Jeder Spieler muss nun, bevor er die Aufgabe ausprobiert, angeben, welchen Punktewert er zu erreichen glaubt.

- Erreicht er seinen Schätzwert, bekommt er die Punktzahl, die dafür bestimmt war.
- Erreicht er ihn nicht, bekommt er gar keine Punkte.
- Schafft er mehr, als er angegeben hatte, bekommt er trotzdem nur die Punktzahl für seinen Schätzwert.
- Variante: Statt mit Punkten kann auch mit Süssigkeiten (z.B. Smarties) gespielt werden.

Gruppenspiele

Bei größeren Gruppen können die Spieler auch in mehreren Mannschaften zusammenspielen. Die Aufgaben kann man entsprechend anpassen, so dass die Gruppe gemeinsam gefordert ist. Wurde schon mit Erfolg bei Gruppen von 80 Kindern durchgeführt.

Aufgaben

Wie viele Klopapierrollen kannst Du aufstellen, ohne dass der Turm umfällt?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
4	8	12	16

Wie lange brauchst Du, um einen Bibelvers nachzuschlagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
30 Sek	20 Sek.	15 Sek.	10 Sek.

Eine wie lange Zahl kannst Du in 5 Sek. im Kopf speichern?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
3 Stellen	5 Stellen	7 Stellen	9 Stellen

Wie lange kannst Du ein Buch mit ausgestrecktem Arm halten?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
80 s	160 s	240 s	600 s

Wie weit fliegt ein von Dir gefalteter Papierflieger? (2 Versuche)			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
3 m	5 m	7 m	9 m

Wie lange kannst Du im Handstand stehen? (2 Versuche)			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
2 s	4 s	5 s	6 s

Wie lange brauchst Du, um einen Faden einzufädeln?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
50 s	30 s	20 s	10 s

Wie oft kannst Du eine Zeitung in der Mitte zusammenfalten?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
6x	10x	20x	30x

Wie oft kannst Du dich in einer Minute im Kreis um eine Flasche drehen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
15x	25x	35x	50x

Wie viele Schläge brauchst Du, um einen Nagel in einen Holzklotz zu schlagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
8	6	4	2

Wie weit kannst Du eine Waage durch Drücken mit den Händen zum Ausschlag bringen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
5 kg	10 kg	20 kg	40 kg

Wie lang kannst Du ein brennendes Streichholz in der Hand halten?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
20 s	30 s	40 s	50 s

Wie viele Kniebeugen schaffst Du in einer Minute?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
30	45	65	80

Wie oft schaffst Du es in einer Minute, mit geschlossenen Beinen über eine Schnur zu springen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
70x	85x	100x	110x

Wie lange kannst du mit Hilfestellung oder an der Wand im Handstand stehen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
30 s	60 s	90 s	120 s

Wie lange brauchst Du, um 3 Butterkekse zu essen und anschließend zu pfeifen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
60 s	40 s	20 s	10 s

Wie weit kannst Du aus dem Stand springen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte

1,50 m	1,80 m	2,10 m	2,50 m

Zeit schätzen: Wie genau schätzt Du zwei Minuten ab?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
20 s	15 s	10 s	5 s

Wie oft kannst Du das Alphabet in einer Minute vollständig aufsagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
2x	5x	10x	15x

Wie viele Buchstaben hintereinander kannst Du dir 15 s lang merken?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
3	4	6	7

Wie lange kannst Du einen Holzstab auf deinem Zeigefinger balancieren?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
2 s	4 s	6 s	8 s

Wie lange kannst Du ununterbrochen reden, ohne einmal Äh oder ähnliches zu sagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
15 s	30 s	60 s	120 s

Wie weit kannst Du eine Streichholzschachtel auf dem Boden entlangpusten?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
1,2 m	1,5 m	2 m	2,5 m

Wie lange brauchst Du, um ein DIN A4-Blatt in genau 20 Stücke zu zerreißen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
30 s	20 s	15 s	10 s

Eine Hantel wird mit einem Seil an einem Stock befestigt. Wie oft schaffst Du es, das Seil mit der Hantel einer Minute hochzuwickeln?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
2x	5x	8x	10x

Wie viele Streichhölzer kannst Du zwischen Zeige-, Mittel-, und Ringfinger zerbrechen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
3	6	10	15

Wie lange brauchst Du, um eine Babyflasche gefüllt mit Getränk auszunuckeln?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
50 s	40 s	20 s	10 s

Eine wie lange Papierschlange kannst Du aus einer DIN A4 Seite reißen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
0,5 m	1 m	2 m	2,5 m

Wie viele Streichhölzer kannst Du innerhalb von einer Minute auf einer Flasche aufstapeln?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
8	12	16	20

Wie lange kannst Du ununterbrochen Luft ausblasen? (Kontrolliert an Blasenbildung im Wasser und zugehaltener Nase)			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
20 s	30 s	45 s	60 s

Wie viele einstellige Zahlen kannst Du innerhalb von einer Minute miteinander richtig multiplizieren? (Zettel und Stift als Hilfsmittel)			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
3	5	8	12

Wie oft kannst Du in einer Minute fehlerfrei "In Ulm und um Ulm und um Ulm herum" aufsagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
4x	9x	15x	20x

30 s lang werden 40 Gegenstände gezeigt. Wie viele kannst Du danach auswendig aufsagen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
10	20	30	40

Wie oft kannst Du in einer Minute um einen Baum mit ca. 70 cm Durchmesser rennen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
10x	15x	20x	25x

Wie lange kannst Du Dich mit beiden Händen an eine Stange hängen?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
30 s	60 s	90 s	120 s

Ein Spieler öffnet eine Streichholzschachtel mit einem Streichholz. Holt es heraus. Öffnet die Schachte zu anderen Seite, schiebt das Streichholz hinein, schließt die Schachtel wieder und gibt sie an den nächsten i der Gruppe weiter. Wie oft schafft ihr es, die Schachtel in 2 Minuten weiterzugeben?			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte
15 Mal	20 Mal	25 Mal	30 Mal

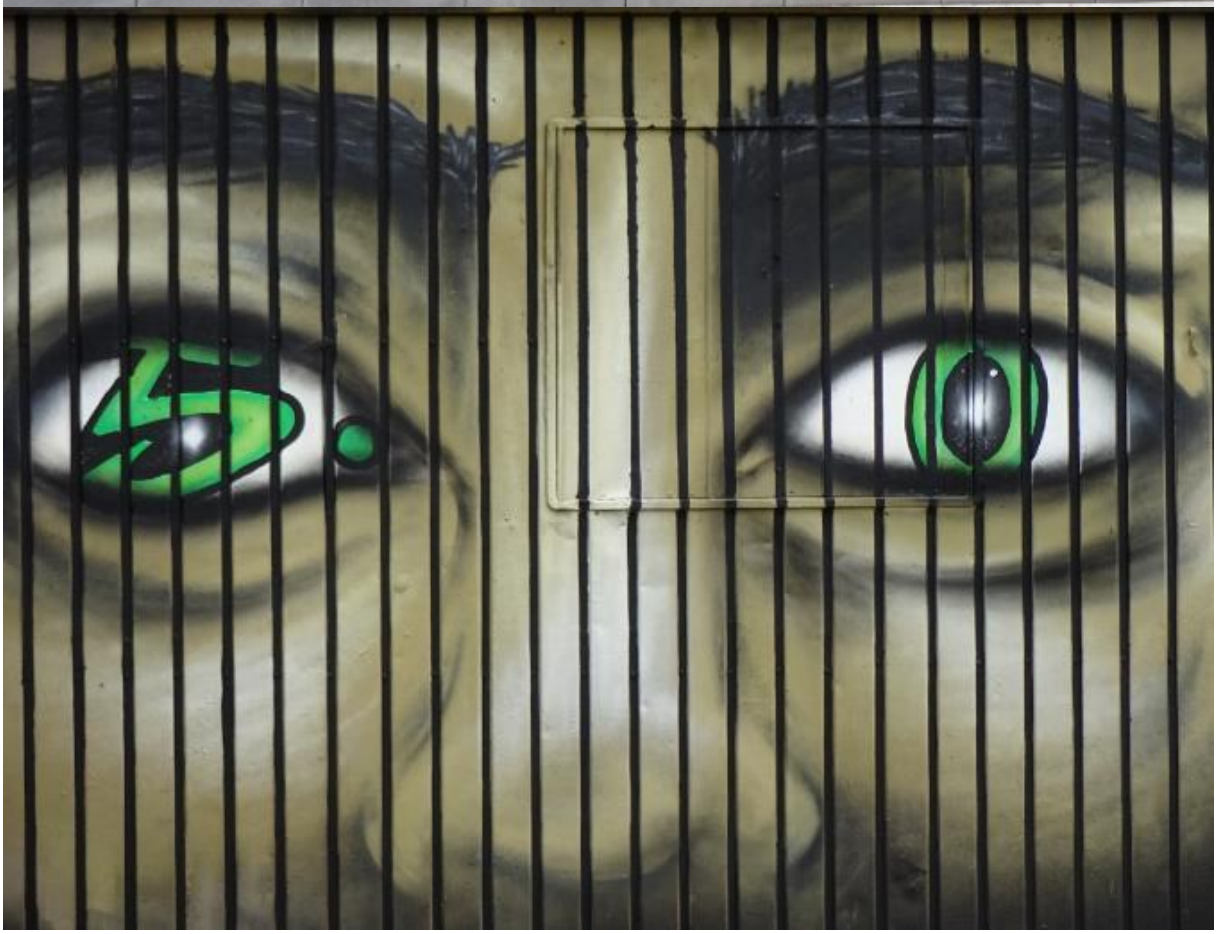
Wie viele Kniebeugen zu zweit mit einem Salzstängel, den ihr beide im Mund habt, schafft ihr in einer Minute? Wenn der Salzstängel abbricht, dürft ihr einen neuen nehmen, die begonnene Kniebeugen zählt aber nicht.			
40 Punkte	60 Punkte	80 Punkte	100 Punkte

8) <u>Familien-Schützenfest</u>

Der Vogel kann wie im Laga aus Gemüse verbunden durch Schaschlik-Stäbchen oder aus Styropor gefertigt werden.

9) Fotosuchspiel

Macht Euch z.B. mit dem Fahrrad auf den weg und fahrt die Orte, die auf den Fotos abgebildet sind ab. Fotografiert Euch an jedem Ort und schickt uns die Fotos. Diejenigen, die uns als 1., 5. und 10. die Fotos geschickt haben, werden von uns einen Preis erhalten.



LUST AUF

Rezepte

Spaghetti Bolognese

Zutaten:

Gehacktes gewürzt

Zwiebeln gehackt

Tomatenmark

Passierte Tomaten

Spaghetti

Zubereitung:

Die Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten. Das Gehackte mit den Gewürzen nach Wahl zu den Zwiebeln geben und krümelig braten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit rösten lassen. Dann mit passierten Tomaten auffüllen bis die gewünschte Menge erreicht ist. Aufkochen lassen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer, eventuell Chili würzen, italienische Kräuter dazu geben und abschmecken.

Parallel die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

Hackbällchen in Tomatensoße

Zutaten:

Gehacktes, Ei, Toastbrot oder Brötchen vom Vortag, Salz Pfeffer, Paprikagewürz und Petersilie gehackt.

Zwiebeln gehackt

Tomatenmark

Passierte Tomaten, eventuell Tomatensaft

Zubereitung:

Aus den als erstes genannten Zutaten eine homogene Masse mixen. Tennisball große Kugeln daraus formen und in heißer Brühe gar ziehen lassen. Kann auch schon am Vortag vorbereitet werden.

Die gehackten Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten und das Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit passierten Tomaten oder Tomatensaft ablöschen und aufkochen. Die Hackbällchen zugeben und bei geringer Hitze in der Soße heiß werden lassen.

Nach Belieben abschmecken und ein wenig andicken.

Dazu passt Reis und Salat sehr gut.

Kückelheimer

Zutaten:

Brötchen vom Vortag oder gefroren

Bolognese- oder Hackbällchen in Tomatensoßen-Reste vom Vortag oder gefroren

Käse in Scheiben

Zubereitung:

Die Brötchen in Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder Gitterrost legen. Die Soßen gut rühren, eventuell die Hackbällchen zerstoßen und mit der Soße mischen. Jeweils einen guten Esslöffel der kalten Soßen auf den Brötchenhälften verteilen, eine Scheibe Käse auflegen und bei 180°C Heißluft im Backofen backen bis der Käse gebräunt ist.

Guten Appetit!

Milchreis Massaker mit zweierlei Topping

Zutaten:

250 g Milchreis

750 ml Milch

Vanillezucker

Zucker

Toppings: Zimt und Zucker nach Geschmack mischen

Rote Früchte Mischung TK und ein wenig Speisestärke

Zubereitung:

Wer kein Massaker möchte, sollte die Tipps im letzten Abschnitt lesen.

Den Milchreis in eine feuerfeste Auflaufschale geben, Vanillezucker mit der Milch verrühren und darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen zugedeckt 45 Minuten backen lassen.

Dann die Form herausnehmen, den Milchreis kurz verrühren und den Zucker darüber streuen. Wieder in den Ofen geben und weitere 15 Minuten zugedeckt garen lassen.

In der Zwischenzeit die TK -Früchte mit etwas Wasser (bodenbedeckend) aufkochen und mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Mit etwas Zitrone und nach Belieben Zucker oder Ahornsirup würzen und abschmecken.

Tipps: Die Auflaufform mit Trennspray ordentlich einsprühen oder mit Butter/Margarine ausbuttern.

Maximal zu einem Drittel mit Milchreis und Milch befüllen, lieber zwei Formen nehmen.

Guten Appetit!

Monironi

Zutaten:

500gr. Nudeln (Penne)
500gr. Hackfleisch (halb u. halb / Rinder- oder Geflügelhack)
1 Dose stückige Tomaten
1 Tetrapack passierte Tomaten
2 Becher Schmand + etwas Milch
1 Beutel Reibekäse
Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Chili, Paprika

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen. Zwischenzeitlich das Hackfleisch krümelig braten, kräftig würzen, kurz weiter braten, die Tomaten dazu geben und einmal aufkochen lassen. Jetzt noch mal probieren und je nach Geschmack mit Ketchup oder scharfem Ajvar abschmecken. Dann Nudeln und Hacksoße mischen, in eine große Auflaufform füllen, den Schmand mit Milch glattrühren und darauf verteilen und mit Reibekäse abdecken. Jetzt bei 180° in den Umluftofen bis der Käse eine schöne Kruste gebildet hat.

Eignet sich auch gut als Resteessen. Sollte von der Bolognese (auch vegetarisch) oder dem Chili mal was übrig sein, Nudeln dazu, Schmand und Käse drüber. Das geht immer.

Guten Appetit!

Salatsoße

Zutaten:
1 große rote Zwiebel
2 Esslöffel Zucker
½ Teelöffel Salz
Pfeffer
2 Esslöffel gefriergetrocknete Salatkräuter (gibt's im Glas)
2 Kondensmilch
2 gehäufte Esslöffel Majo
Essigessenz

Zubereitung:
Die Zwiebel ganz fein würfeln, in eine Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und den Salatkräutern durchrühren und „saften" lassen. Nach ca. 30 Minuten hat sich der Zucker aufgelöst und den Saft der Zwiebel entzogen. Dann mit der Kondensmilch aufgießen, die Majo dazu und glattrühren. Den Essig nach und nach unter die Soße rühren bis diese fester wird. Abschmecken und evtl. noch etwas Essig dazu geben und durchrühren.

Diese Soße hält sich in einem geschlossenen Behältnis ca. 3-4 Tage.
Im Laga gibt es sie zu buntem Salat (Eisberg, Paprika, Tomate und Gurke) oder zu Chinakohl mit Mandarinen. Ist aber auch eine gute Basis für einen herzhaften Kartoffelsalat mit Fleischwurststreifen, Gewürzgurke und Paprika

Guten Appetit!