

Anti-Langeweile-Liste

Erstellt durch JuBla Triengen

D.Renggli, J.Kaufmann, J.Wyss, R.Lirebach



**jungwacht
blauring**





Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Spiele.....	3
Basteln.....	7
Musikalisches/Unterhaltung.....	10
Haushalt/ Essen.....	11
Sonstiges/ Entspannung.....	13
Verlinkt & verwebt.....	16
Ende, Finito und Schluss.....	17



Einführung

Schulfrei klingt im ersten Moment nach grenzenlosem Spass. Jeden Tag aufschlafen, ohne von einem nervigen Piepen geweckt zu werden. Keine Lehrer, die dich den ganzen Tag herum befehlen und das Beste: Man kann tun und machen, was man will!

Doch was ist, wenn dir plötzlich alle Ideen ausgehen und du dich wieder nach der Schule sehnst? Damit dieser Zustand nicht zu früh eintrifft, haben wir dir diese Liste erstellt.

Hier findest du Ideen und Aktivitäten, die du ausprobieren kannst und durch welche du deine Freizeit mehr oder weniger sinnvoll verbringst. Natürlich darfst du dich erst an dieser Liste vergreifen, wenn deine Schulaufgaben erledigt sind.



Spiele

Hol deine Lieblingsspiele aus dem Spielschrank und spiele sie durch. Ob alleine oder mit mehreren Personen, du kannst entscheiden. Falls du die Spiele nicht zu Hause hast, dann kannst du einige einfach selbst herstellen. Ebenfalls darfst du für jedes Spiel die Regeln verändern und anpassen, wie du willst. Ansonsten hilft sicher Google weiter.

Viele Spiele kannst du zusammen mit deinen Freunden über eine Videokonferenz, via Skype oder Zoom, ausführen. Fragt dazu deine Eltern, ob du das darfst und ob sie es dir einrichten können.

★ Tarckarten

- Mit Tarckarten kannst du viele Spiele spielen, wie Tarcken, Arschlöcherle, Ciao Sepp, Lügen, Memory, Hore abe, etc.

★ Brettspiele

- Die guten alten Klassiker wie „das verrückte Labyrinth“, „Monopoly“ oder „Cluedo“ lassen die langweilige Zeit im Nu vorbeigehen.

★ Fußball

- Das Training ist abgesagt, doch es ist noch erlaubt auf dem eigenen Rasen Fußball zu spielen. Ob WM, 1 gegen 1, auf 5 Tore oder normal auf Zeit, du kannst den Modus selbst bestimmen.

★ Kubb

- Das Schach der Wikinger. Du benötigst nur 10 kleine Türme, einen König und 12 Wurfstäbe. Die Regeln kannst du selbst festlegen oder im Internet nachschlagen.

★ Nünisteil/ Mühle

- Wer schafft es zuerst, 7 Steine vom Gegner zu fressen und somit die Runde für sich zu entscheiden? Du benötigst 2x9 Steine in zwei verschiedenen Farben, ein Mühlespielfeld und einen Gegner.



★ Chnöble

- Wie gut bist du im Chnöble? Verbessere deine Skills, damit du bestens fürs Jublalager vorbereitet bist. Für Chnöbustecken kannst du alte Besenstiele, Holzstecken oder angespitzte Holzscheite verwenden.

★ Verstecken im Haus

- Schon mal Verstecken im Haus gespielt? Falls nicht, dann solltest du es am besten gleich mit deinen Eltern oder Geschwister ausprobieren. Im Schrank oder unter dem Bett ist sicher immer genügend Platz zum Verstecken.
- Deine Eltern können auch deine Stofftiere verstecken und du kannst sie danach suchen.
- 15erle kann ebenfalls gut im Haus ausgeführt werden.

★ Sikores lösen

- Hast du Spass am Kopfrechnen? Dann fordere dich mit Sikores heraus. Die gibt es in vielen Schwierigkeitsstufen.

★ Zauberwürfel

- Hast du einen Rubiks Cube zuhause? Schau dir ein Video und lerne die Lösungsschritte auswendig. Wie schnell kannst du ihn lösen?

★ Twister

- Bist du ein Twister Master und schaffst es deinen Körper am besten zu verbiegen? Teste es gegen deine Eltern oder Geschwistern aus.

★ Kartenhaus bauen

- Wie hoch liegt dein Rekord beim Kartenhaus bauen? Duelliere dich jetzt mit Freunden (Foto schießen und zusenden) oder Familie.



★ Jugu an der Schnur

- Ein Jugu befindet sich an einem Ende der Schnur. Das andere Ende der Schnur nimmst du in den Mund. Wer schafft es schneller das Jugu zu seinem Mund zu führen, nur mit Hilfe der Zunge und dem Mund. Die Hände dürfen nicht benützt werden.

★ Gnetzli essen und Lied pfeifen

- Wer hat schneller 3 Gnetzli gegessen und danach ein bekanntes Lied gepfiffen? Teste es gegen deine Geschwister oder Eltern.

★ Dosenwerfen

- Sammle 10 Dosen und 3 Tennisbälle. Danach musst du sie nur noch aufstellen und dann kann das Kilbifieber beginnen.

★ Petflaschenbowling

- 10 Petflaschen zur Hälfte mit Wasser füllen und als Pyramide aufstellen. Nun versuche mit einem Softball alle Flaschen umzuwerfen. Falls nach dem ersten Wurf alle Flaschen am Boden liegen, gibt es ein Strike, nach dem zweiten ein Spare. Wie viele Strikes schaffst du in Folge?

★ Figuren falten

- Nimm ein Blatt Papier. Dann beginnt jemand und zeichnet den Kopf. Dann faltet er das Blatt, so dass der nächste den Kopf nicht sieht. Dieser zeichnet dann den Oberkörper und faltet das Blatt wieder so, dass der nächste diesen nicht sieht. Am Schluss habt ihr eine lustige Figur gezeichnet, über die ihr lachen könnt.

★ Sudoku

- Löse ein Sudoku. Du findest sie in Zeitungen, Zeitschriften oder Rätselheften. Ebenfalls kannst du dir welche aus dem Internet holen und ausdrucken.



jungwacht
blauring

★ Stadt-Land-Fluss

- Kategorien festlegen, Buchstaben bestimmen und schon kann es losgehen. Für jeden Begriff, welcher die anderen nicht haben, gibt es 1 Punkt, ansonsten nur einen halben oder keinen, falls dein Begriff nicht existiert.

★ Wer bin ich?

- Wer errät schneller, welches Tier oder bekannte Persönlichkeit er ist? Dabei dürfen nur Ja/Nein-Fragen gestellt werden und du darfst so lange Fragen stellen, bis eine Frage mit „Nein“ beantwortet wird. Dann ist der Nächste an der Reihe.

★ Schiffe versenken

- Spielfeld zeichnen, Schiffe platzieren und schon kannst du beginnen. Wetten, bei G5 ist ein Treffer?

★ Tic Tac Toe

- Wer schafft es zuerst im 3x3 Feld drei Kreuze oder drei Kreise in einer Reihe zu schreiben? Ob waagrecht, horizontal oder diagonal spielt keine Rolle. Du kannst das Feld beliebig vergrößern und auf mehr als drei Kreise/Kreuze in einer Reihe spielen.

★ Marienbad

- Du benötigst 16 Steine angeordnet in einer 4-etagigen Pyramide (1. Etage: 7 Steine, 2. Etage: 5 Steine, 3. Etage: 3 Steine, 4. Etage: 1 Stein). Danach zieht jeder Spieler abwechselnd Steine aus einer der vier Reihen weg. Pro Zug dürfen nur Steine aus einer einzigen Reihe entfernt werden, jedoch muss mindestens ein und höchstens alle Steine entfernt werden. Der Spieler, der den letzten Stein wegnehmen muss, verliert.



Basteln

Falls du Angst hast, dass hier nur Bastelideen stehen, für welche man überdurchschnittlich kreativ sein muss, dann können wir dich beruhigen. Basteln geht von zeichnen/malen bis hin zum Papierfliegern falten, irgendetwas davon machst du sicher auch gern.

★ Zeichnen

- Nimm dir die Zeit und versuche deine Zeichenkünste zu verbessern. Du hast die Wahl zwischen Farb-/Bleistiften, Wasser- oder Acrylfarben. Mit was du zeichnen möchtest, darfst du selbst entscheiden. Hier noch einige Motivideen:
 - Comic, Landschaft, Porträt, Gegenstände, Manga, Karte, etc.

★ Origami

- Origami ist die Kunst des Papierfaltens. Schnapp dir einige Bögen Papier, zudem noch Anleitungen und schon kannst du mit dem Falten beginnen. Hier noch einige Beispiele:
 - Schmetterling, Dinosaurier, Schwan, Blumen, etc.

★ Papierflieger

- Die Papierflieger gehören ebenfalls zur Origamigruppe, doch diese kannst du noch im ganzen Haus umherfliegen lassen. Schon mal einen Papierfliegerwettbewerb gehalten? Dann teste deine Papierflieger in den Disziplinen (Flugweite, Flugzeit, Akrobatik) gegen deine Geschwister oder Eltern.
- Auf Google findest du sehr viele Anleitungen zu verschiedenen Papierfliegerarten.

★ Blumentopf

- Verziere einen alten Blumentopf und schenke ihm so ein neues Aussehen. Danach kannst du noch eine Pflanze setzen und ihr beim Wachsen zusehen.



★ Kubb

- Du hast kein eigenes Kubb bei euch oder einer alter Kubb hatte schon viele Einsätze? Dann bastele ein eigenes Kubb und/oder male das Kubb an. Ein bisschen Farbe bringt wieder Freude ins Leben.

★ Nünisteil/ Mühle

- Bastele ein eigenes Nünistein. Du benötigst 18 kleine Steine und ein Brett aus Karton oder Holz. Ein kleines Säckchen zum Versorgen der Sachen ist sehr praktisch und lässt sich leicht durch ein bisschen Stoff und einige Näharbeiten erledigen.

★ Flaschenpost

- Bastle eine Flaschenpost, wie Pippi Langstrumpf es bereits getan hat. Danach kannst du sie deinen Eltern, Geschwistern, Kollegen schenken. Oder du legst sie in einen Fluss und wer weiss, vielleicht erhältst du eine Flaschenpost zurück.

★ Schnitzen

- Hol dir einen Ast oder ein Stück Holz und schnitze einen Gegenstand. Aber die Schnitzbewegungen immer weg vom Körper!

★ Fotostory

- Kreiere deine eigene Fotostory. Fotos machen, ausdrucken, aufkleben und eine kurze Geschichte dazu schreiben. Mit Verkleidungen macht das ganze viel mehr Spass.

★ Freundebuch

- Bastle dein eigenes Freundebuch und schicke es deinen Freunden zu. Sie füllen es aus und schicken es wieder an Dich zurück.

★ Zwärgehöttli

- Baue im Wald aus Naturmaterialien wie Holz, Moos oder Steinen kleine Zwärgehütten für die kleinsten Waldbewohner.



- ★ Naturmandala
 - Lege schöne Muster aus Naturmaterialien wie Holz, Moos, Blätter, Steinen usw.
- ★ Osternächtli
 - Bald ist Ostern. Da bleibt doch noch genügend Zeit, um für deine Liebsten ein Osternächtli zu basteln.
- ★ Muttertagsgeschenk
 - Der Muttertag ist noch weit entfernt, doch er nähert sich schnell. Wieso nicht bereits jetzt das Muttertagsgeschenk basteln und ein Kärtchen schreiben? So hast du danach keinen Stress, wenn plötzlich Muttertag ist.
- ★ Kugelbahn
 - Baue eine eigene Kugelbahn aus Abfall wie Kartoutröhren, Dosen und Papier. Schaffst du es, die Kugel vom Estrich bis in den Keller zu lenken?
- ★ Daumenkino
 - Bastele ein Daumenkino. Du benötigst einen kleinen Stapel Papier (Format A6 oder kleiner) und verschiedene Filzstifte. Schon kannst du mit Strichmännchen ein kleines Daumenkino erstellen.
- ★ Zeichnen mit den Füßen
 - Wie gut kannst du mit den Füßen zeichnen? Probieren geht über Studieren.



Musikalisches/Unterhaltung

Egal, ob du sehr musikalisch bist oder nicht. Probiere doch die ein oder andere der folgenden Ideen aus.

- ★ Musik hören
 - Wann hast du das letzte Mal deine alten Musik CDs abgespielt? Jetzt ist doch ein guter Zeitpunkt dafür!
- ★ Zirkusaufführung
 - Plane und gestalte deine eigene Zirkusaufführung. Ob mit den Geschwistern oder mit deinen Stofftieren, das ist deine Wahl. Nun Manege frei für Zirkus...
- ★ Lied schreiben
 - Findest du die Lieder im Radio mit der Zeit langweilig? Schreibe nun dein eigenes Lied. Du kannst auch ein Liedtext für dein Instrument schreiben.
- ★ Songtext auswendig lernen
 - Hörst du gerne Musik? Lerne Liedtexte auswendig und beeindrucke deine Freunde, wenn das Lied das nächste Mal läuft.
- ★ Band gründen
 - Gründe alleine oder mit deinen Geschwistern eine Band. Ob ihr mit echten Instrumenten spielt oder zu laufenden Liedern auf dem Tennisschläger klimpert, das überlassen wir euch.
- ★ Instrument spielen
 - Übe fleißig weiter, damit du nach der schulfreien Zeit nicht wieder bei null beginnen musst.



Haushalt/ Essen

Im Haushalt gibt es immer etwas zu tun. In deiner freien Zeit kannst du deinen Eltern beim Haushalt ein bisschen unter die Arme greifen. Koche das Mittagessen oder hilf beim Putzen. Du hast die Wahl.

★ Kuchen backen

- Kuchen backen macht Spaß und danach gibt es etwas Leckereres zum Naschen. Beim Verzieren kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen, von Schokoladensauce zu einem Marzipanengel, du entscheidest. Das Endergebnis kannst du danach deinen Freunden oder Verwandten per Foto senden.

★ Bananenglace

- Schneide 2-3 Bananen in kleine Stücke und lege sie für ca. 6 Stunden ins Gefrierfach. Danach gibst du die gefrorenen Bananenstücke in einen Mixer und mixt sie. Voila Bananenglace.

★ Frühlingsputz

- Das Putzen ist nicht jedermanns Sache/Freude, doch es muss manchmal sein. Biete deinen Eltern deine Hilfe an und putze das Bad, den Gang, die Küche oder das Wohnzimmer. Deine Eltern werden dir sehr dankbar sein und vielleicht gibt es als Belohnung deinen Lieblingskuchen...?

★ Zimmer aufräumen

- Falls der Frühlingsputz eine zu grosse Sache für dich ist, dann beginne bei kleinen Dingen, wie zum Beispiel dein Zimmer wieder einmal aufzuräumen.

★ MC Flury

- Die MC Flurys vom Mc Donalds kennst du bereits alle. Wieso nicht selbst einen MC Flury machen mit Overlocks oder Schokoladenhasen? Probiere deine eigenen Kreationen aus.



★ Schoggifondue

- Schokolade schmelzen im Wasserbad. Achte darauf, dass die Schokolade nicht zu heiss wird. Schneide die Früchte in kleine Stücke und danach heisst es „en Guete zäme“. Ein Schoggifondue sorgt bestimmt für gute Laune.

★ Schlangenbrot

- Mache deinen eigenen Schlangenbrotteig. Danach kannst du ihn über dem offenen Feuer backen. Dies ist Lagerfeuerstimmung pur! Alternativ kannst du das Schlangenbrot im Backofen oder auf dem Grill machen.

★ Zimmer umstellen

- Dir gefällt deine aktuelle Zimmereinrichtung nicht? Dann frage deine Eltern, ob du dein Zimmer umstellen darfst. Den Schrank dorthin und das Pult an diese Wand, so schaffst du eine völlig neue Atmosphäre in deinem Zimmer.



Sonstiges/ Entspannung

Hier findest du einige weitere gemütliche und unterhaltsame Ideen.

★ Gürtelmänner

- Du willst etwas Gutes tun für die Umwelt und dir dabei ein bisschen die Füße vertreten? Dann schnapp dir eine Leuchtweste und sammle den am Boden liegenden Müll in deinem Quartier oder dem Straßenrand zusammen. Doch halte dabei immer genügend Abstand zu den anderen Menschen und wasch dir danach die Hände richtig gründlich.

★ Lego

- Wann hast du das letzte Mal deine Legosteine benutzt. Baue dir dein Traumhaus, welches du einmal haben möchtest.

★ Alte Lagerfotos

- Schau alte Lagerfotos an und schwelge in deinen Erinnerungen.

★ Zaubertricks lernen

- Magst du Magie oder Zauberei? Lerne Zaubertricks und beeindrücke deine Bekannten und Verwandten mit atemberaubenden Illusionen.
- Jasskarten eignen sich immer für einen coolen Zaubertrick. Lerne einige und zeige sie beim Abendessen deiner Familie.

★ Spiel erfinden

- Erfinde dein eigenes Spiel. Was ist das Ziel und wie kann man sich fortbewegen? Dein Spiel, deine Regeln.

★ Geschichte

- Schreibe eine eigene Geschichte. Wo und wann findet sie statt, wer kommt darin vor und ist es ein Krimi oder eine Liebesgeschichte?



jungwacht
blauring

★ Tagebuch

- Schreibe ein Tagebuch. Jeden Tag ein kleiner Eintrag mit dem Highlight des Tages genügt. Wenn es voll ist, legst du es beiseite und nimmst es nach einigen Jahren wieder hervor, um in Erinnerungen zu schwelgen.

★ Brief

- Schreibe einen Brief an deine Kollegen, Grosseltern, Gotti/Götti oder Verwandten. Darin kannst du ihnen erzählen, was du so machst in deiner freien Zeit und was du alles erlebt hast in den vergangenen Tagen/Wochen.
- Schreibe einen Brief an dich selbst und öffne ihn erst in ca. 5 Jahren.

★ Jonglieren

- Versuche deine Skills im Jonglieren zu verbessern. Ob mit dem Fussball auf dem Fuss oder mit 3 Jonglierbällen mit den Händen, die Entscheidung liegt bei dir. Schaffst du die 100-Marke zu knacken?

★ Kapplaturm

- Baue mit Kapplahölzchen einen möglichst hohen Kapplaturm. Lasse ihn einstürzen oder baue einen noch grösseren Turm.

★ Reaktionstest

- Lege einen Stein oder ein Zündhölzli auf deinen Handrücken. Wirf ihn/es in die Luft und fang ihn/es mit der offenen Hand, ohne die Hand zu drehen. Versuche dasselbe dann mit zwei, drei und immer mehr Steinen und Zündhölzli. Wie viele Steine/Zündhölzli kannst du fangen?

★ Dominoday

- Stelle so viele Dominosteine wie möglich hintereinander und lasse sie danach der Reihe nach umkippen.



★ Bücher lesen

- Liest du gerne Bücher? Frage deine Eltern, ob sie dir ein Buch ausleihen oder durchstöbere alte Zeitungen. Du wirst spannende Geschichten entdecken.

★ Tennisballmassage

- Lasse dich mit einem Tennisball massieren. Danach wird gewechselt und du wirst zum Masseur deines Partners. Den Tennisball kannst nach den Wünschen deines Partners über seinen Rücken kreisen lassen.

★ Pizzamassage

- Massiere deinen Partner, als ob du eine Pizza belegen würdest. Zuerst den Teig ausrollen, danach die Tomatensauce und dann folgen die Zutaten deiner Wahl.

★ Schreiben mit der schwachen Hand

- Hast du schon einmal mit der anderen Hand geschrieben? Probiere es aus! Vielleicht kannst du dann deine Hausaufgaben doppelt so schnell erledigen.

★ Verkehrter Tag

- Stelle den Tag auf den Kopf und versuche alles verkehrt zu machen. Das bringt ein wenig Spannung in den langweiligen Alltag.

★ Puzzle

- Du hast bestimmt zuhause grosse Puzzles, für die du nie die Zeit gefunden hast, um diese zusammenzusetzen. Jetzt kannst du loslegen



Verlinkt & verwebt

Auf dieser Seite findest du einige nützliche Links und Internetseiten mit weiteren Ideen oder weiterführenden Lektüren, womit du die Langeweile vertreiben kannst.

- ★ www.sjw.ch
 - Magst du Krimis oder bist experimentierfreudig? Dann schau doch mal auf der Seite von SJW vorbei und vielleicht findest du etwas für dich.
- ★ <https://sikore.schiffner-tischer.de/>
 - Du hast keine Sikoreblätter mehr? Hier findest du Sikores in allen Schwierigkeitsstufen, welche du einfach ausdrucken kannst.
- ★ <http://www.hellofamily.ch/de/freizeit/spielen.html>
 - Sonstige Spielideen für drinnen und draussen.
- ★ <https://sudoku.cba.si/de/>
 - Du hast alle Sudokus aus den Zeitungen bereits gelöst? So kannst du dir noch weitere Sudokus ausdrucken.
- ★ <http://www.mandala-bilder.de/>
 - Malst du gerne? Auf dieser Seite findest du Mandalas zum Ausdrucken.
- ★ <http://www.labbe.de/zzebra/>
 - Egal, ob Märchen oder Spielideen. Auf dieser Webseite gibt es vieles, was Kinderherzen höherschlagen lässt.



Ende, Finito und Schluss

Wir hoffen, dass wir dich mit dieser Liste auf gute Ideen gebracht haben. Teile deine durchgeführten Aktivitäten mit deinen Freunden, deinen Eltern, deinen Grosseltern, deinem Haustier, deinen Jublaleitern, und so weiter und so fort.

Diese Liste ist nur ein Auszug von möglichen Ideen. Wenn dir eigene Ideen einfallen, dann zögere nicht diese umzusetzen und lasse deiner Kreativität freien Lauf. Ganz nach dem Grundsatz: „kreativ sein“.

Nun wollen wir dich nicht länger aufhalten und wünschen dir viel Vergnügen beim Ausführen der Ideen, die dich gepackt haben. Und bis bald im Wald.