

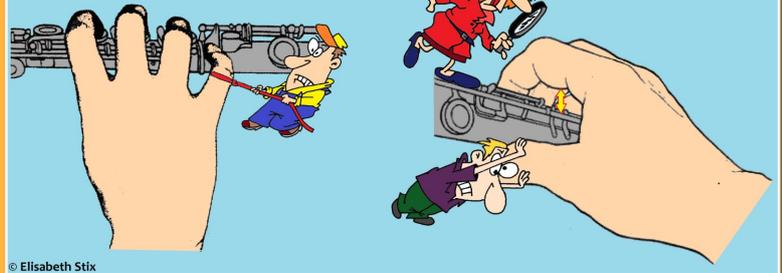
# Alles Flöte

Der Flöten-Newsletter  
 von Anna Haschke und Elisabeth Stix

## Liebe Schüler\*innen!

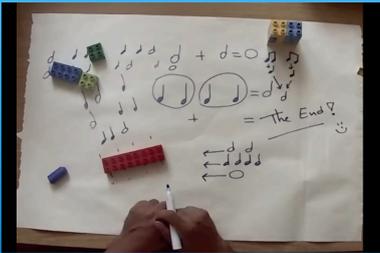
Am Ende der Woche, da wird's was geben.  
 Ab auf die Homepage, dort könnt's was  
 erleben! Was ist es bloß? Ach ja - der  
**Klassenabend** steht an, da war doch was...  
 Freut euch mit uns auf eure **Flötenvideos!**  
 Eure Anna und Lilly 🎵 🎸 🌸

Brauchst du auch diese tüchtigen  
 Helferlein für deine rechte Hand?



© Elisabeth Stix

## Schwierigkeiten mit Notenwerten?



Dann können euch Lego-Bausteine ganz einfach dabei  
 helfen! Wie soll das gehen?? Das erfahrt ihr in diesem  
 Video:

<https://youtu.be/ntSUsaX3sYc>

## Noten-Sudoku...

Ziel des Spiels ist es, die 9 großen Blöcke mit den 9 Notenzeichen so aufzufüllen, dass jede  
 Zeichen in einer Spalte (vertikal), in einer Reihe (horizontal) und in einem Block (3x3  
 Zellen) nur einmal vorkommt.

Im zweiten Spiel sind ein paar Noten (aber nicht alle!) durch ihre dazu passenden Pausen  
 ersetzt worden. Nimmst du die Herausforderung an?

### 1. Spiel

			♩					
♩			♭		♩		♯	
	♩	♭	♩	♩	♩			
♩	♩	♩	♯					
♯			♩		♩			
	♩							♭
		♩		♩				

### 2. Spiel

	♭		♯		♩			
				♭	♩	♩		
♯	♩				♯	♩		
♩					♯	♩		♩
♩	♩	♩	♩	♩	♩		♯	
	♩	♩			♩	♩		♯
				♩				
♭				♩	♩	♩		

## Power-Snack gefällig?

Zutaten:

- 1 Handvoll Erdbeeren
- 2 Stangen Rhabarber
- 1 EL Limettensaft
- Frische Minze
- eine Prise Zimt



So geht's:

1. Rhabarber in kleine Stücke schneiden und mit 250 ml Wasser aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abkühlen lassen.
2. Währenddessen: Erdbeeren putzen und pürieren. Zu den Erdbeeren kommt der Limettensaft – gut umrühren.
3. Das Erdbeermark auf die Gläser verteilen mit dem Rhabarber Wasser aufgießen und mit eiskaltem Mineralwasser zum Sprudeln bringen.

## Flötenspiel

Ein Haus bei Nacht durch  
Strauch und Baum  
Ein Fenster leise schimmern ließ,  
Und dort im unsichtbaren Raum  
Ein Flötenspieler stand und blies.

Es war ein Lied so altbekannt,  
Es floss so gütig in die Nacht,  
Als wäre Heimat jedes Land,  
Als wäre jeder Weg vollbracht.

Es war der Welt geheimer Sinn  
In seinem Atem offenbart,  
Und willig gab das Herz sich hin  
Und alle Zeit ward Gegenwart.

(Gedicht von Hermann Hesse)

## Bleib fit!

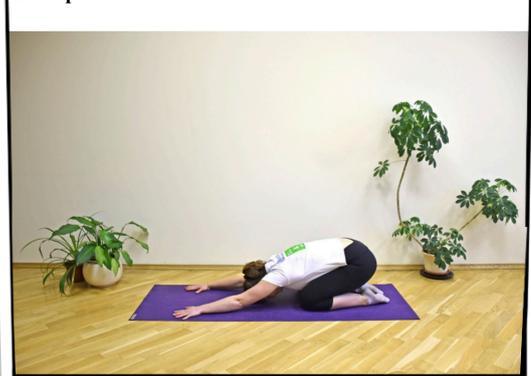
Um die Menschen dabei zu unterstützen, zuhause körperlich aktiv zu bleiben, hat das WHO-Regionalbüro für Europa eine Reihe von Beispielen für das Üben zuhause zusammengestellt. Hier sind die nächsten zwei:

Brustöffner



Verflechte die Finger hinter dem Rücken miteinander. Strecke die Arme aus und öffne den Brustkorb nach vorne. Halte diese Position 20 bis 30 Sekunden lang (oder länger). In dieser Position werden Brustkorb und Schultern gedehnt.

Kinderposition



Mit den Knien am Boden bewege das Gesäß zurück zu den Fersen. Lasse den Bauch auf den Oberschenkeln ruhen und strecke die Arme nach vorne durch. Atme dabei normal. Halte diese Position 20 bis 30 Sekunden lang (oder länger). In dieser Position werden Rücken, Schultern und Seiten gedehnt.