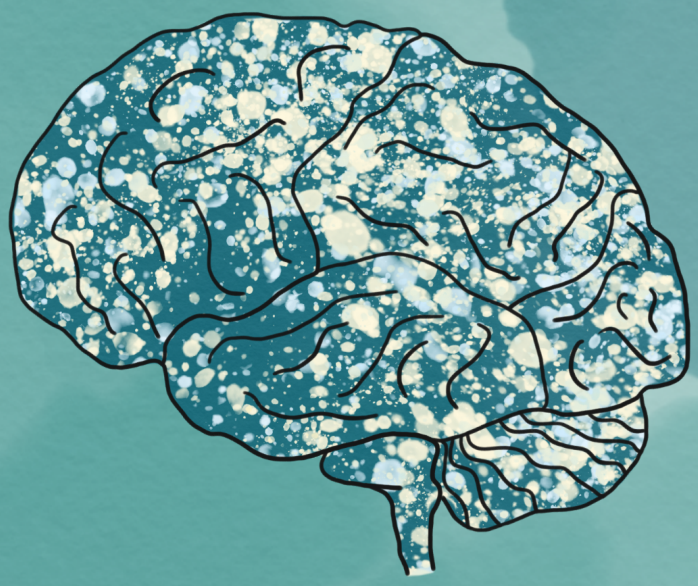
Koordinationsübungen im Klassenzimmer



© Broomschool.de

Kartenerklärung und Nutzung

Schwierigkeitsgrad
unlösbar ;D

Beschreibung

Ihr findet auf jeder Karte in der „Beschreibung" eine Grundübung, die im Feld „Differenzierung" in einer schwierigeren Version beschrieben ist. Der „Schwierigkeitsgrad" im Feld rechts oben, zeigt an, wie schwer die Grundübungen ist und geht nicht auf die Differenzierung ein. Falls ihr Fehler findet, schreibt mir gerne eine persönliche Nachricht an broomschool@web.de . Dann versuche ich den Fehler, so schnell wie möglich zu beheben und das Material erneut hochzuladen.

Falls ihr Fragen zu einer Übung habt, könnt ihr mir auch gerne schreiben. Ansonsten viel Spaß mit den Übungen! Ich freue mich immer über Bilder vom Einsatz des Materials!

Urheberrecht

Das Material wurde von mir selbst erstellt. Die Idee für die Übung „Gemeinschaftsspiel Wellen schlagen" kommt von @doppel.klasse und die Idee für „Tische putzen" von @du.frau.lehrerin. Beide findet ihr auf Instagram, sie haben tolle Profile! Vielen Dank für die schönen Ideen!
Die Schriftart heißt „Avenir Next".

© Broomschool.de

Tische putzen

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Beide Hände liegen flach auf dem Tisch. Die linke Hand wischt auf dem Tisch hoch und runter. Die Lehrperson gibt an, was mit der anderen Hand gemacht werden soll. Dabei gibt sie immer wieder neue Aufgaben.
Beispiele:
- Anheben des Zeigefingers, Mittelfingers, Ringfingers usw.
- Malen eines Gegenstandes auf den Tisch
- Anheben von zwei Fingern gleichzeitig

Differenzierung

Die Hände können gewechselt werden oder die Hand, die vorher hoch und runter gewischt hat, bekommt eine neue Aufgabe. Bsp.: im Kreis wischen, einen Rhythmus mit dem Finger klopfen

© Broomschool.de

Ohr und Nase

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Die Kinder fassen gleichzeitig mit der rechten Hand an ihr linkes Ohr und mit der linken Hand an die Nase.
Danach fassen sie gleichzeitig mit der linken Hand an das rechte Ohr und mit der rechten Hand an die Nase.
Die beiden Positionen sollen nun so schnell wie möglich hin und her gewechselt werden.

Differenzierung

Zwischen dem Wechsel von links nach rechts und rechts nach links, kann einmal in die Hände geklatscht, geschnipst oder auf die Oberschenkel gepatscht werden.

© Broomschool.de

Bauch und Kopf

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Die Kinder streichen mit der einen Hand im Kreis über den Bauch und mit der anderen Hand wird leicht auf den Kopf geklopft.
Dabei ist wichtig, dass die Hand auf dem Kopf nicht im Kreis klopft und die Hand auf dem Bauch nicht anfängt zu klopfen.
Danach werden die Hände gewechselt.
Die Hand, die vorher auf den Kopf geklopft hat, streicht jetzt im Kreis über den Bauch und anders herum.

Differenzierung

Auch die Bewegungen können ausgetauscht werden.
Es kann mit der Hand im Kreis über den Kopf gestrichen werden und mit der anderen Hand leicht auf den Bauch geklopft werden.

© Broomschool.de

Fingerschere

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Eine Hand wird so geöffnet, dass Zeigefinger + Mittelfinger und kleiner Finger + Ringfinger zusammenbleiben.
Haben die Kinder diese Übung verinnerlicht, wechseln sie diese so, dass Mittelfinger und Ringfinger zusammenkleben.
Wenn beide Übungen gelernt wurden, kann zwischen den beiden gewechselt werden.

Differenzierung

Das Ganze kann anschließend mit der anderen Hand probiert werden.
Wenn beide Hände den Wechsel schaffen, kann mit beiden gleichzeitig gewechselt werden.
Kinder, die auch das hinbekommen, wechseln die Übung mit beiden Händen entgegengesetzt.

© Broomschool.de

Pistole ziehen

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Die Kinder bilden mit einer Hand eine Pistole (Zeigefinger und Daumen abspreizen).
Mit der anderen Hand wird ein Guckloch gebildet (alle Fingerkuppen liegen auf dem Daumen.
Die Kinder sollen nun versuchen, beide Handhaltungen gleichzeitig und so schnell wie möglich zu wechseln.

Differenzierung

Zwischen dem Wechsel der Übungen auf die andere Hand kann in die Hände geklatscht, geschnipst oder auf die Oberschenkel gepatscht werden.

© Broomschool.de

Fingerwechsel

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder legen beide Hände auf den Tisch.
Die Finger werden angehoben.
Nacheinander wird mit allen Fingern auf den Tisch getippt (Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger...).
Danach in die andere Richtung zurück (kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger...).

Differenzierung

Beide Hände tippen entgegengesetzt.
Die rechte Hand fängt mit dem kleinen Finger an und die linke Hand mit dem Daumen.
Zuerst nur in eine Richtung, danach in die eine Richtung hin und in die andere zurück.

© Broomschool.de

Däumling

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder tippen mit jedem Finger der Reihe nach auf den Daumen (Zeigefinger auf Daumen, Mittelfinger auf Daumen...). Danach tippen sie in die andere Richtung zurück. Bei Kindern, die es noch nicht gleichzeitig hinbekommen, wird mit einer Hand begonnen.

Differenzierung

Beide Hände tippen entgegengesetzt.
Die rechte Hand fängt mit dem kleinen Finger an und die linke Hand mit dem Daumen.
Zuerst nur in eine Richtung, danach in die eine Richtung hin und in die andere zurück.

© Broomschool.de

Nummernpaare

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Übung kann erst ausgeführt werden, wenn alle Kinder die Zahlen von 1-10 sicher beherrschen.
Die Finger werden von 1-10 nummeriert.
Die Lehrperson sagt daraufhin eine Zahl der Linken und eine Zahl der rechten Hand an.
Die Kinder müssen nun die beiden genannten Finger zusammenführen, sodass sie sich berühren.
Wenn alle Kinder die passenden Finger gefunden haben, werden zwei neue Zahlen bestimmt.

Differenzierung

In höheren Klassenstufen können auch höhere Zahlenräume benutzt werden.
Bsp.: 120-130 oder 14000-14010 usw.

© Broomschool.de

8 auf einem Bein

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Die Kinder heben ein Bein an. Das Knie wird dabei im rechten Winkel gebeugt, sodass der Unterschenkel und der Fuß Richtung Boden zeigen. Der Unterschenkel wird nun im Uhrzeigersinn gedreht. Der Oberschenkel bleibt dabei fest. Mit dem seitengleichen Arm wird nun eine 8 in die Luft gemalt. Danach werden Arm und Bein gewechselt. Kinder mit Gleichgewichtsproblemen versuchen vorerst, auf einem Bein zu stehen und dieses zu kreisen oder damit eine 8 zu malen.

Differenzierung

Kinder, denen die Übung leicht fällt, können versuchen mit dem Fuß die 8 zu malen und mit der Hand einen Kreis.

© Broomschool.de

Klein und Groß

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder ballen ihre Hände zu Fäusten. Nun werden mit beiden Händen zuerst der Daumen und im Anschluss der kleine Finger abgespreizt. Die beiden Positionen sollen so schnell wie möglich gewechselt werden. Dies kann auch in entgegengesetzter Richtung getan werden. Die rechte Hand spreizt den Daumen ab und die linke Hand gleichzeitig den kleinen Finger. Dann wird gewechselt.

Differenzierung

Zwischen dem Wechsel der beiden Positionen kann in die Hände geklatscht, auf die Oberschenkel gepatscht oder mit den Fingern geschnipst werden.

© Broomschool.de

Hände aufs Herz

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Beide Arme werden nach vorne ausgestreckt. Die eine Hand streckt den Daumen nach oben, die andere den Zeigefinger nach vorne. Die Hände werden nun gleichzeitig auf die Brust gelegt. Die Hand mit dem Zeigefinger wechselt beim nach vorne gehen zum Daumen und die Hand mit dem Daumen wechselt zum Zeigefinger. Der Vorgang wird wiederholt und soll so schnell wie möglich ausgeführt werden.

Differenzierung

Die Übung kann auch mit anderen Handformen durchgeführt werden. Die eine Hand könnte zum Beispiel ein Peace Zeichen zeigen und die andere ein OK Zeichen.
Bsp.: flache Hand - Faust, Schweigefuchs - ruf mich an (Daumen und kleiner Finger)

© Broomschool.de

Hase und Igel

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die eine Hand macht die Hand auf und klappt nur den Daumen nach innen (wie ein Igel). Die andere Hand zeigt ein Peace Zeichen, welches den Hasen darstellen soll. Beide Hände zeigen zueinander. Nun wechseln Hase und Igel die Hände. Dies soll so schnell wie möglich geschehen.

Differenzierung

Hase und Jäger. Die eine Hand bleibt beim Hasen. Die andere Hand wird zur Pistole geformt. Genauso wie bei Hase und Igel wird anschließend so schnell wie möglich zwischen den Händen gewechselt.

© Broomschool.de

Zwei mal anders

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Die Kinder spreizen bei der einen Hand Zeige-und Mittelfinger ab. Die andere Hand streckt den Daumen und den kleinen Finger aus. Beide Hände wechseln nun gleichzeitig die Position. Die Hand, die vorher Zeige-und Mittelfinger abgespreizt hat, wechselt demzufolge zum Daumen und kleinen Finger. Die Positionen sollen mehrmals hintereinander so schnell wie möglich gewechselt werden.

Differenzierung

Die Übung kann auch mit drei Fingern ausgeübt werden. Die rechte Hand spreizt dabei Daumen, Zeigefinger und den kleinen Finger ab. Die linke Hand streckt gleichzeitig Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger aus.

© Broomschool.de

Hüfte und Schulter

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder legen die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Seite der Hüfte. Beide Hände werden daraufhin gleichzeitig auf die linke Seite der Hüfte gelegt. Im Anschluss wird die linke Hand auf die linke Schulter und die rechte Hand auf die rechte Seite der Hüfte gelegt. Diese Reihenfolge wird nun in die entgegengesetzte Richtung ausgeführt.
Die Übung kann im Anschluss mit der rechten Schulter ausgeführt werden. Die linke Hand liegt auf der rechten Schulter und die rechte Hand auf der linken Seite der Hüfte. Beide Hände wechseln auf die rechte Seite der Hüfte usw.

Differenzierung

Es wird daraus ein Kreis gebildet. Rechte Hand auf linker Schulter + linke Hand auf rechter Hüftseite –> beide Hände auf linker Hüftseite –> rechte Hand auf rechter Hüftseite + linke Hand auf linker Schulter –> beide Hände auf rechter Schulter. Die Reihenfolge geht von vorne los.

© Broomschool.de

Hand und Fuß

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Die Kinder stehen. Sie ziehen das linke Bein hoch, sodass der Fuß nach rechts zeigt und tippen vor dem Körper mit der rechten Hand auf den linken Fuß. Danach ziehen sie das rechte Bein hinter dem Körper hoch, sodass der Fuß nach links zeigt und tippen hinter dem Körper mit der linken Hand auf den rechten Fuß. Als Nächstes tippt die linke Hand vor dem Körper auf den rechten Fuß und zum Schluss tippen die Kinder hinter dem Körper mit der rechten Hand auf den linken Fuß. Dieser Vorgang wird so schnell wie möglich wiederholt.

Differenzierung

Eine weitere Möglichkeit wäre, erst beide Füße vor dem Körper und dann hinter dem Körper anzutippen. Ganz schwierig wird es, wenn beide Varianten vermischt werden.

© Broomschool.de

Gegenarmkreisen

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder strecken beide Arme seitlich von sich weg. Der eine Arm wird nun in kleinen Kreisen Richtung vorne gedreht und der andere Arm entgegengesetzt nach hinten.

Differenzierung

Das Ganze lässt sich auch mit großen Kreisen ausführen. Dabei bleiben die Arme gestreckt und drehen sich entgegengesetzt dicht am Ohr und an der Hüfte vorbei.

© Broomschool.de

Kleiner Hampelmann

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder stellen sich auf das rechte Bein und legen ihre rechte Hand darauf ab. Das linke Bein und der linke Arm werden dabei seitlich links vom Körper angehoben und weggestreckt. Danach werden die Seiten gewechselt. Die Kinder stehen auf dem linken Bein, mit der linken Hand darauf und spreizen das rechte Bein und den rechten Arm zur Seite ab. Die Seiten werden daraufhin fortlaufend gewechselt.

Differenzierung

Schwerer wird es, wenn die rechte Hand auf dem linken Standbein liegt und die linke Hand und das rechte Bein angehoben werden. Auch hier werden die Seiten fortlaufend getauscht. Dabei liegt immer die entgegengesetzte Hand des Standbeins auf dem Standbein.

© Broomschool.de

Einbeinstand

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder stellen sich hin. Zuerst wird das rechte Bein zur Seite abgespreizt und wieder abgestellt. Die Beine bleiben dabei jeder Zeit gestreckt. Danach wird das Gleiche mit dem linken Bein gemacht. Anschließend wird das rechte Bein nach vorne und dann das linke Bein nach vorne abgespreizt. Das Ganze wird mit der Abfolge Seite-Vorne-Seite-Hinten-Seite-Vorne usw. wiederholt.

Differenzierung

Schwerer wird es, wenn die Reihenfolge ohne Absetzen am Stück durchgeführt wird.
Die Kinder stellen sich auf das rechte Bein und spreizen das linke Bein zur Seite, dann nach vorne, dann erneut zur Seite und anschließend nach hinten ab. Danach wird das Bein gewechselt.

© Broomschool.de

Marschieren mal anders

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder stellen sich auf das rechte Bein. Das linke Bein tippt mit der Fußspitze nach vorne auf den Boden. Dazu wird der linke Arm nach vorne ausgestreckt und die Hand zur Faust geballt. Der rechte Arm wird so angewinkelt, dass der Ellbogen zur Seite zeigt und die zur Faust geballte Hand auf die Brust gelegt werden kann. Diese Haltung wechselt nun die Seiten (rechts nimmt Position von links ein und umgekehrt).
Die Übung kann auch diagonal ausgeführt werden. Dabei tippt das linke Bein nach vorne, wenn der rechte Arm nach vorne ausgestreckt wird.

Differenzierung

Die Übung kann variiert werden, indem die Füße nicht nach vorne tippen, sondern zur Seite. Wenn der rechte Arm nach vorne ausgestreckt wird, wird also das rechte Bein zur Seite gestreckt. Führt man die Übung diagonal aus, so wird zum rechten Arm das linke Bein zur Seite gestreckt.

© Broomschool.de

Marschieren mal anders 2

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder stellen sich auf das rechte Bein. Das linke Bein tippt mit der Fußspitze nach links auf den Boden. Der linke Arm wird, mit der Hand zur Faust geballt, zur Seite ausgestreckt. Der rechte Arm wird so angewinkelt, dass der Ellbogen zur Seite zeigt und die zur Faust geballte Hand auf die Brust gelegt werden kann. Diese Haltung wechselt nun die Seiten (rechts nimmt Position von links ein und umgekehrt).
Die Übung kann auch diagonal ausgeführt werden. Dabei tippt das linke Bein zur linken Seite und der rechte Arm wird zur Seite gestreckt. Danach wird die Seite diagonal gewechselt.

Differenzierung

Die Übung wird schwerer, wenn die Füße nicht zur Seite, sondern nach vorne tippen. Wenn der rechte Arm zur rechten Seite ausgestreckt wird, tippt das rechte Bein nach vorne auf den Boden. Führt man die Übung diagonal aus, tippt zum rechten Arm das linke Bein nach vorne.

© Broomschool.de

Schultern kreisen

Schwierigkeitsgrad
leicht

Beschreibung

Die Kinder kreisen erst mit beiden Schultern nach vorne und dann nach hinten. Danach kann zweimal nach hinten und zweimal nach vorne gekreist werden. Im Anschluss kreist erst nur die rechte Schulter und dann nur die linke Schulter nach vorne. Danach rechts rückwärts und links rückwärts einzeln.

Differenzierung

Die linke Schulter kreist nach vorne, während die rechte Schulter zur gleichen Zeit nach hinten kreist. Anschließend wird die Richtung gewechselt. Das entgegengesetzte Schulterkreisen kann auch in schnellem Wechsel durchgeführt werden. Zweimal in die eine Richtung, zweimal zurück.

© Broomschool.de

Fingerklopfen

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Der rechte Zeigefinger klopft in regelmäßigen Abständen leise auf den Tisch. Der linke Zeigefinger setzt ein und klopft nur jedes zweite Klopfgeräusch mit. Danach werden die Seiten gewechselt.

Differenzierung

Die Übung kann beliebig gesteigert werden, indem die linke Hand, die nur jedes zweite Klopfgeräusch mitmacht, zwischen mehreren Fingern wechselt. Z. B. können sich Zeigefinger und Mittelfinger abwechseln oder alle Finger nacheinander klopfen.

© Broomschool.de

Daumenkino

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Die Kinder brauchen einen Tisch oder eine Unterlage. Zuerst bildet die eine Hand das „Daumen-hoch“ Zeichen und klopft mit in der Position mit dem Handballen auf den Tisch. Das „Daumen-hoch“ Zeichen bleibt unverändert und klopft als Nächstes mit dem flachen Daumen auf den Tisch. Die Hand wird in ein „Peace“ Zeichen abgeändert und klopft mit den flachen Seiten der beiden Fingerkuppen auf den Tisch. Das letzte Handzeichen ist der „Schweigefuchs“. Er klopft mit den flachen Seiten der beiden ausgestreckten Finger auf den Tisch. Die Reihenfolge wiederholt sich und soll so schnell wie möglich ausgeführt werden.

Differenzierung

Die Übung kann mit beiden Händen gleichzeitig ausgeführt werden. Wenn das auch zu leicht ist, können beide Hände dieselbe Reihenfolge, jedoch mit unterschiedlichen Startpunkten ausführen.

© Broomschool.de

Drei auf einen Streich

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Der rechte Ellbogen berührt das rechte Knie, der linke Ellbogen berührt das linke Knie.
Als Zweites berührt die rechte Hand hinter dem Körper den linken Schuh, die linke Hand berührt hinter dem Körper den rechten Schuh. Bei der dritten Aufgabe heben die Kinder den rechten Arm und das linke Bein zur Seite an und anschließend den linken Arm und das rechte Bein. Diese drei Übungen werden hintereinander durchgeführt.

Differenzierung

Die Übung kann in der Reihenfolge abgewandelt werden. Weiterhin können in der Reihenfolge Wiederholungen bestimmt werden. Z. B. wird die erste Übung immer zweimal hintereinander ausgeführt, die zweite Übung viermal und die dritte Übung einmal.

© Broomschool.de

Abklatschen

Schwierigkeitsgrad
einfach

Beschreibung

Zwei Kinder stellen sich gegenüber. Sie strecken die Arme mit flachen Händen nach unten aus. Jetzt ist ein Kind an der Reihe und muss dem anderen Hand leicht mit einer beliebigen Hand auf eine beliebige Hand des gegenüberstehenden Kindes klatschen. Kind zwei muss versuchen, die Hand wegzuziehen. Wenn Kind eins die Hand von Kind zwei trifft, bekommt Kind eins einen Punkt. Nach einem Mal klatschen, ist Kind zwei an der Reihe. Nach jedem Versuch werden die Rollen gewechselt.

Differenzierung

Schwieriger wird es, wenn die Rollen nicht gewechselt werden und jedes Kind an der Reihe sein könnte. Wer sich traut zu klatschen, der klatscht. Dabei bekommen die Kinder auch Punkte, wenn sie dem anderen Kind erfolgreich ausgewichen sind.

© Broomschool.de

Partnerübung Reaktion

Schwierigkeitsgrad
schwer

Beschreibung

Kind eins stellt sich mit dem Rücken zu Kind zwei. Kind zwei gibt nun einen Reiz durch eine Berührung und Kind eins muss darauf reagieren. Tippt Kind zwei auf die rechte Schulter von Kind eins, muss Kind eins das rechte Bein anheben. Linke Schulter=linkes Bein, rechte Hüftseite=rechter Arm, linke Hüftseite=linker Arm, Kopf=springen. Es können auch neue Reize erfunden werden. Nach ein paar Minuten werden die Rollen gewechselt.

Differenzierung

Schwieriger wird es, wenn die Übung mit der entgegengesetzten Seite ausgeführt werden soll. Tippt Kind zwei z. B. auf die rechte Schulter, muss Kind eins mit dem linken Bein reagieren.

© Broomschool.de

Partnerübung Einbeinstand

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Zwei Kinder stellen sich gegenüber. Kind eins spreizt ein gestrecktes Bein entweder zur Seite nach vorne oder nach hinten ab. Kind zwei muss so schnell wie möglich reagieren und Kind eins spiegeln. Das erste Kind kann auch mehrere Bewegungen hintereinander ausführen. Danach werden die Rollen getauscht und das zweite Kind macht die Übung vor und das erste Kind die Übung nach.

Differenzierung

Schwieriger wird es, wenn das zweite Kind die Übung nicht gespiegelt, sondern entgegengesetzt ausführen soll. Streckt Kind eins z. B. das rechte Bein zur Seite, muss Kind zwei das linke Bein nehmen.

© Broomschool.de

Gemeinschaftsspiel Wellen schlagen

Schwierigkeitsgrad
mittel

Beschreibung

Die ganze Klasse bildet einen Kreis. Jedes Kind streckt die Arme nach vorne aus, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Es wird eine Person ausgewählt, die beginnt und die rechte Hand so dreht, dass die Handfläche nach unten zeigt. Das rechts stehende Kind dreht daraufhin erst die linke und dann die rechte Hand. So geht es im Uhrzeigersinn weiter, bis das erste Kind wieder anfängt die rechte Hand mit der Handfläche nach oben zu drehen und der Kreis von Neuem beginnt. Das Tempo wird dabei immer schneller.

Differenzierung

Statt die Hände umzudrehen, kann auch geklatscht werden. Dabei wir entweder auf den Boden, auf die Knie oder die Hände des Nachbarn geklatscht werden. Außerdem könnten die Hände auch mit den Händen der Nachbarn oder auch mit den eigenen Händen gekreuzt werden.

© Broomschool.de

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Für private Zwecke und für die Schule frei nutzbar.

Die Materialien dürfen nicht weiterverkauft, kommerziell genutzt oder um dies zu umgehen verändert werden.

Die Grafiken dürfen nicht aus dem Material entfernt werden.
Du darfst das Material gerne teilen oder verlinken. Bitte nenne mich dabei als Urheberin (Greta Kaltenborn: www.Broomschool.de).

Wirst du auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam oder hast du Fragen oder Anmerkungen zum Material, dann melde dich bitte unter:
broomschool@web.de

Urheberrecht

Das Material wurde von mir selbst erstellt. Die Idee für die Übung „Gemeinschaftsspiel Wellen schlagen" kommt von @doppel.klasse und die Idee für „Tische putzen" von @du.frau.lehrerin. Beide findet ihr auf Instagram, sie haben tolle Profile! Vielen Dank für die schönen Ideen!

Die Schriftart heißt „Avenir Next".