



Bewegter Adventskalender 2024



Schöne Ferien!
Fröhliche Weihnachten!
Einen guten Rutsch!

© St.





Liebe Kinder,
Liebe Erzieherinnen und Erzieher,
Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

und schon wieder ist ein Jahr vergangen: Die Adventszeit steht vor der Tür und bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange. Es gibt viele Rituale und Bräuche, die uns im Advent wichtig sind und welche diese Zeit so besonders machen.

Die Idee vom „bewegten Adventskalender“ hat uns positives Feedback beschert. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Daher präsentieren wir euch in diesem Jahr die zweite Version vom „bewegten Adventskalender“.

Wir begleiten Rudi, das sportliche Ren(n)tier und seinen Freund Frosti, den Schneemann, durch die Vorweihnachtszeit. Beide zeigen uns, wie sie sich fit halten. Aber vor allem Rudi bereitet sich in dieser Zeit intensiv auf seine Aufgaben an Weihnachten vor.

Also – einfach mitmachen und jeden Tag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, wach und gesund bleiben! Wir wünschen ganz viel Spaß dabei und freuen uns auf eure Bilder. (Hinweis: Gewinnspiel!!! genauere Infos hierzu findet ihr auf unserer Homepage)

Die Aufgaben und Übungen* sind für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren geeignet. In kleinen Abwandlungen können auch jüngere bzw. ältere Kinder einbezogen werden.

Eine fröhliche und bewegte Adventszeit wünscht die Kreissportjugend Gotha.



*Bilder und Ideen: Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Außenstelle Ludwigsburg





Bewegter Adventskalender 2024

Inhaltsverzeichnis

Seite 4	2. Dezember	Rudis bewegter Montag I
Seite 5	3. Dezember	Lauf Wichtel - Sitz Wichtel
Seite 6	4. Dezember	Vorsicht, zerbrechlich!
Seite 7	5. Dezember	Schlittenfahrt
Seite 8	6. Dezember	Wir zusammen
Seite 9	9. Dezember	Rudis bewegter Montag II
Seite 10	10. Dezember	Schneebälle
Seite 11	11. Dezember	Rudi sagt
Seite 12	12. Dezember	Fliegende Päckchen
Seite 13	13. Dezember	Eiskristall
Seite 14	16. Dezember	Rudis bewegter Montag III
Seite 15	17. Dezember	Schneeball-Gymnastik
Seite 16	18. Dezember	Rudis Weihnachts-Challenge
Seite 17	19. Dezember	Geschenke sortieren
Seite 18	20. Dezember	Rentier-Tandem
Seite 19-28		Anhang mit Zusatzaufgaben: Schneeball pusten, Fellpflege, Stopptanz, Winterliche Fantasiereise, Geschenkeausfahrt, Bunte Weihnachtskugeln, Schneeflocken-Tanz, Chaos in der Geschenke-Werkstatt, (Aus)Malen





2. Dezember

Rudis bewegter Montag I

Zum Wochenbeginn öffnet Rudi die Tür zur Kita/Schule. Gestern war der 1. Advent und die Weihnachtsvorbereitungen starten nun. Genau die richtige Zeit, um mit kleinen Übungen fit in den Montag zu starten

Immer wenn er Lust und Laune hat, macht er sie auch zwischendurch an den anderen Tagen!

1. Schlittenrennen

- stelle dich hinter deinen Stuhl und halte ihn an der Lehne fest
 - laufe auf der Stelle, so schnell du kannst (1 Minute)
- wichtig: der Stuhl darf sich nicht bewegen!



2. Geschenke kreisen

- stelle dich aufrecht hin
- gib ein Spielzeug/Stift/Radiergummi um deinen Oberkörper herum (10x in jede Richtung); Achte darauf gerade stehen zu bleiben!

Varianten: Stelle dich auf ein Bein.
Schließe die Augen.





3. Dezember

Lauf Wichtel - Sitz Wichtel

Bei einer Geschenkeausfahrt muss das Team gut aufeinander abgestimmt sein. Dabei sind Anweisungen wichtig, die dann auch schnell ausgeführt werden können. Das möchte Rudi mit seinen Wichteln nochmals üben, bevor es losgeht.

Die Kinder rennen kreuz und quer durch den Raum.

Wenn sie einander begegnen, sagen sie "Setz dich, Wichtel" zu Kindern, die stehen und "Lauf weiter, Wichtel" zu Kindern, die sitzen.

Es gibt keine festgelegten Rollen. Jedes Kind darf dies bei jedem Kind machen.





4. Dezember

Vorsicht, zerbrechlich!

Manche Geschenke, die Rudi und seine Wichtel einpacken müssen, sind zerbrechlich und können leicht kaputt gehen.

z. B. ein ferngesteuertes Auto oder eine Puppe

Rudi und die Wichtel müssen aufpassen, dass die Geschenke nicht den Boden berühren.

Material: Luftballons

Die Kinder bekommen alle einen Luftballon (Geschenk).

Sie versuchen, so lange wie möglich alle Luftballons in der Luft zu halten.





5. Dezember

Schlittenfahrt

Rudi und seine Rentier-Freunde sind mit einem vollbesetzten Schlitten unterwegs. Es geht durch den Winterwald über Stock und Stein.

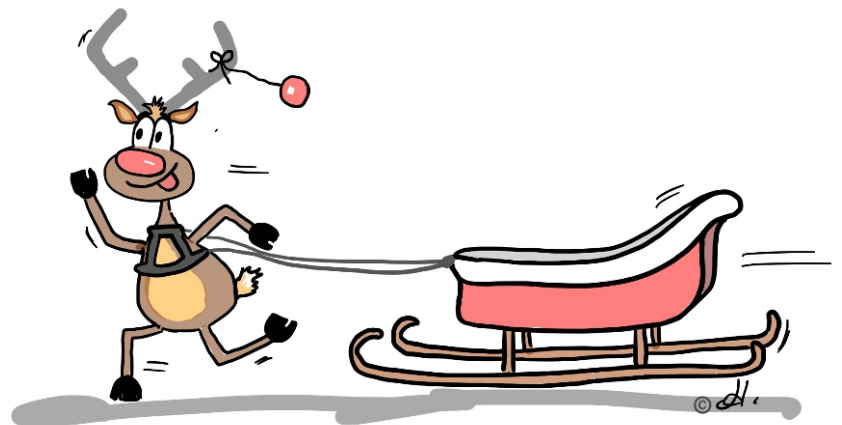
Spielbeschreibung:

Alle sitzen im Schlitten (auf dem umgedrehten Stuhl, Reitersitz).

Zur Musik „Jingle Bells“ gibt die Spielleitung Bewegungen vor, die von allen rhythmisch mitgemacht werden. Dies kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden, indem ein Spieler vorne sitzt und die Mitspieler ihre Stühle im Kinositz hinter ihm aufstellen.

Mögliche Bewegungen:

- lustige Schlittenfahrt: auf dem Po von rechts nach links wackeln
- bremsen: mit dem Oberkörper leicht nach vorne kippen
- Achtung tiefhängender Ast: beide Arme vor das Gesicht
- „Hey“: Arme nach oben strecken
- „Jingle Bells“: Hände nach oben ausstrecken und ausschütteln
- Kurven fahren: zur Seite lehnen





6. Dezember

Wir zusammen

Wie jeden Morgen begrüßt Rudi seine Wichtel und Ren(n)tiere immer sehr freundlich. So auch heute. Er hat sich ein schönes Begrüßungsspiel ausgesucht, über das sich alle freuen.

Alle Kinder stehen im Kreis mit etwas Abstand. Auf ein Startsignal laufen die Kinder verteilt im Raum. Wenn sich zwei Kinder begegnen, begrüßen sie sich. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Runde: Die Hand geben
2. Runde: Mit beiden Händen abklatschen
3. Runde: Winken
4. Runde: Eine kleine Verbeugung machen
5. Runde: Sich mit dem Armen einhaken und im Kreis drehen
6. Runde: Mit dem Fuß „Hallo“ sagen (diagonal berühren)

Die Spielleitung gibt vor, welche Begrüßungsart ausgeführt wird.





9. Dezember

Rudis bewegter Montag II

Gestern war der 2. Advent und die neue Adventswoche startet. Genau die richtige Zeit, um mit kleinen Übungen fit in den Montag zu starten.

Und immer wenn Rudi Lust und Laune hat, macht er sie auch zwischendurch an den anderen Tagen!

1. Sternensprung

- springe mit beiden Beinen so hoch du kannst
- strecke in der Luft beide Arme und Beine zur Seite (wie ein Stern)

Springe 10x und mach dich dabei in der Luft ganz groß.



2. Dreieck

- stelle dich mit gegrätschten Beinen hin
- beuge deinen Oberkörper nach rechts und lasse deine rechte Hand am rechten Bein nach unten gleiten, soweit es geht
- strecke die linke Hand nach oben und schaue sie an

Zähle bis 10 und wechsle dann die Seite.
Mache die Übung 3x zu jeder Seite.





10. Dezember

Schneebälle

Heute hat Rudi Ren(n)tier ganz schön Quatsch im Kopf! Er stellt sich vor, wie er beim Überfliegen der Häuser Schneebälle in die Schornsteine treffen kann.

Material: Papier, Papierkorb

Es werden 2-4 Gruppen gebildet. Alle Kinder haben einen „Schneeball“ (zusammengeknülltes Blatt Papier). Auf einen Tisch wird ein Papierkorb aufgestellt. Die Kinder stehen in ihren Gruppen hintereinander an den Seiten des Tisches an einer Abwurfmarke. Es wird nacheinander geworfen.

Wer trifft in den „Schornstein“?

Wenn alle geworfen haben, holt sich jedes Kind wieder einen „Schneeball“.



Varianten:

- Auf einem Bein stehend
- Mit einem Auge geschlossen
- Mit beiden Augen geschlossen
- Mit der ungeübten Hand





11. Dezember

Rudi sagt

Rudi trainiert mit seinem Wichtel-Team für die große Schlittenfahrt.

Alle Kinder stellen sich frei in den Raum.

Die Spielleitung erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben mit den Worten „Rudi sagt...“, die schnellstmöglich von den Kindern ausgeführt werden sollen.

Sagt die Spielleitung allerdings nicht die beiden Wörter „Rudi sagt...“, dann darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.

Mögliche Aufgaben sind:

„Rudi sagt:

- Springe in die Luft.“
- Hocke dich hin.“
- Jogge auf der Stelle.“
- Strecke die Arme nach oben.“
- Lächele.“
- Setze dich auf deinen Stuhl.“
- Drehe dich um dich selbst.“





12. Dezember

Fliegende Päckchen

Rudi und die Wichtel arbeiten auf Hochtouren, denn es ist viel zu tun. Immer mehr Päckchen sind gepackt und müssen schnell an den richtigen Ort gelegt werden, damit nichts durcheinandergerät. Manchmal werden die Päckchen sogar so geworfen, dass man sich in Sicherheit ducken muss. Achtung – es darf aber nichts kaputtgehen! „Da braucht man Reaktionsfähigkeit“, denkt sich Rudi.

Material: Ein Schaumstoffball oder -würfel

1. Alle Kinder stehen mit etwas Abstand zueinander im Kreis.
2. Ein Kind wirft einem beliebigen Kind den Ball oder Würfel quer durch den Kreis zu.
3. Dieses Kind fängt ihn, während die beiden Nachbarn rechts und links schnell in die Hocke gehen.

Wer reagiert schnell?





13. Dezember

Eiskristall



Es ist ganz schön kalt geworden. Da muss Rudi aufpassen, dass er und seine Wichtel sich immer wieder aufwärmen. Sie freuen sich über etwas Sonne.

Alle Kinder gehen durch den Raum.

Ein Kind ist der Eiskristall, ein anderes Kind die Sonne.

Wenn das Eiskristall-Kind ein anderes Kind vorsichtig berührt, friert dieses ein und bleibt „eingefroren“ stehen.

Um wieder aufzutauen, muss es die Sonne am Rücken berühren.

Dieses Spiel kann mit allen Kindern oder in einer kleineren Gruppe gespielt werden.

Variante: mehrere Kinder als Eiskristall bzw. Sonne einteilen





16. Dezember

Rudis bewegter Montag III

Jetzt beginnt schon die letzte Woche vor Weihnachten. Hurra!

Alle Wichtel sind in Topform.

Mit Bewegung macht der Tag einfach noch mehr Spaß!



1. Schnelle Füße

- Laufe so schnell du kannst auf der Stelle.
- Deine Arme hältst du angewinkelt auf Schulterhöhe.
- Mache immer nach 10 schnellen Schritten eine Drehung.

2. Päckchen heben

- Nimm ein Spielzeug in beide Hände.
- Halte es mit ausgestreckten Armen so lange wie möglich über deinem Kopf.
Wie lange schaffst du es?

Noch anstrengender ist es, wenn du das Spielzeug mit ausgestreckten Armen nach vorne hältst.





17. Dezember

Schneeball-Gymnastik

Hurra, es hat geschneit!

Mit Schnee macht Sport doch gleich doppelt so viel Spaß!

Auch Rudi und die Wichtel sind begeistert von der weißen Pracht und formen sofort einen Schneeball.

Material: Alle Kinder zerknüllen ein Blatt Papier.

Damit lassen sich viele Übungen durchführen:

- Schneeball fallen lassen und aufheben
- Schneeball fallen lassen und fangen, bevor er den Boden berührt
- mit dem Schneeball den Körper umkreisen
- den Schneeball an die Zimmerdecken werfen und wieder fangen
- Schneeball mit der einen Hand werfen und mit der anderen fangen
- Schneeball einem Partner zuwerfen und fangen
- Schneeball abwechselnd rechts und links unter dem angehobenen Bein von der einen in die andere Hand geben
- Schneeball in der liegenden Acht um die Beine kreisen
- Schneeball-Zielwurf in den Papierkorb





18. Dezember

Rudis Weihnachts-Challenge

Seid ihr so fit wie Rudis Team?

Probiert aus, was ihr als Gruppe gemeinsam schafft!

Material: Uhr; Spielzeug; Buch; Federmappe oder ähnliches

1. Tiefschnee-Laufen

Führt gemeinsam Kniehebelauf auf der Stelle durch.

Schafft ihr es 2 Minuten durchzuhalten?

2. Weihnachtsbaum-Heben

Haltet ein Spielzeug mit ausgestreckten Armen vor die Brust.

Führt alle gleichzeitig Strecksprünge aus. Dabei startet ihr von tief unten und springt so hoch ihr könnt.

Zählt laut mit.

Schafft ihr es gemeinsam 20 Strecksprünge durchzuhalten?

Wenn ihr es geschafft habt,

freut ihr euch und klopft euch auf die Schulter.





19. Dezember

Geschenke sortieren

Oh nein, Rudi ist der Geschenkesack heruntergefallen und alle Geschenke liegen verstreut auf dem Boden! In 3 Tagen ist doch Weihnachten und die Überraschungen müssen zu den Kindern!

Vorher müssen alle Geschenke wieder sortiert werden, damit jeder sein richtiges Geschenk bekommt. Rudolf und seine Rentier-Freunde flitzen herum, um die Geschenke wieder zu ordnen:

Blau zu Blau

Rot zu Rot

...

--> Könnt ihr ihm helfen?



Material:

- Farbige Karten (z. B. UNO-Spiel)
- bei jüngeren Kindern eignen sich auch bunte Bälle/Bauklötze

Spielbeschreibung:

Alle farbigen Karten werden verdeckt in die Mitte des Raumes gelegt. Durch ein farbiges Blatt oder eine Karte werden die jeweiligen Farbstationen im Raum markiert. Ziel ist es, die verdeckten Karten schnellstmöglich zu den jeweiligen Stationen zu bringen. Es darf immer nur eine Karte genommen und zur jeweiligen Farbe gebracht werden.





20. Dezember

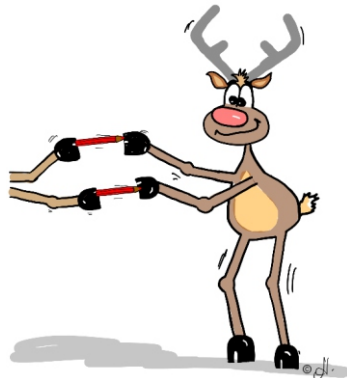
Rentier-Tandem

Am besten geht die Arbeit im Team, das weiß Rudi schon lange. Und das funktioniert noch besser, wenn man sich aufeinander einstellt, genau beobachtet und sich hilft. Damit die Rentiere den Schlitten auch gut ziehen können, müssen sie sich immer synchron bewegen, und das üben sie heute.

Material: je Kinderpaar zwei (gleichlange) Stifte, Stöckchen, Strohhalm o.ä.

Spielbeschreibung:

Immer zwei Kinder gehen zusammen und stellen sich einander gegenüber auf. Die beiden Stifte werden zwischen den Zeigefingern beider Kinder „eingeklemmt“ und durch gemeinsamen leichten Druck gehalten, so dass sie nicht herunterfallen. Die Kinder führen nun langsame Bewegungen aus und gehen vorsichtig durchs Klassenzimmer.



Wer schafft es, ohne dabei einen der beiden Stifte zu verlieren?

weitere Varianten:

- um einen Tisch/eine Bank bzw. durch einen Parcours laufen
- über einen Stuhl/eine Bank steigen
- gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen





Anhang

Zusatzaufgaben

Rudi und die Wichtel haben noch weitere Aufgaben
und Spiele für Euch zusammengetragen.

Diese können als Zusatzaufgaben
oder als alternative Ideen
genutzt werden.





Zusatz 1

Schneeball pusten

Frosti und Rudi freuen sich über den Schnee.

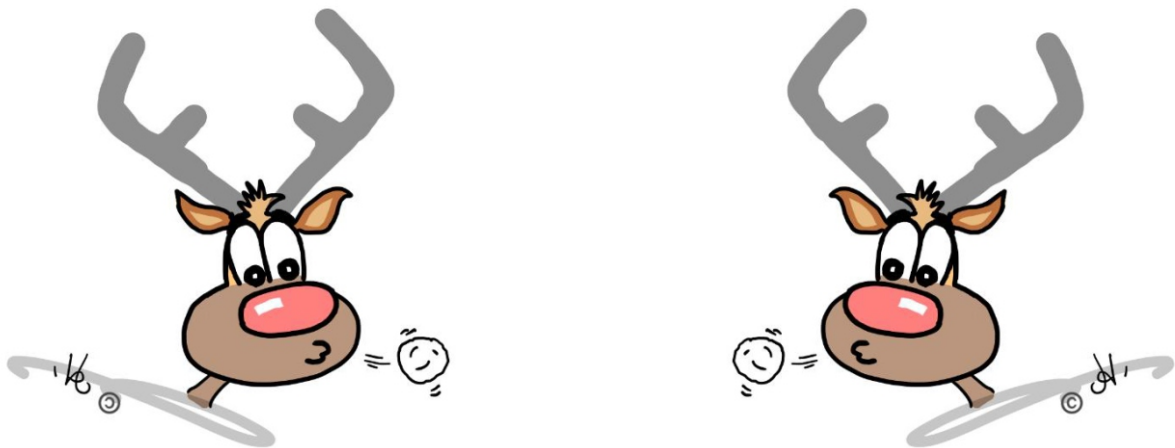
Bis Weihnachten sind noch ein paar Tage Zeit. Also spielen die beiden erstmal mit Schneebällen.

Material: pro Paar ein zusammengeknülltes Blatt Papier (max. Din A5)

Spielbeschreibung:

Aus einem Papierblatt wird ein Schneeball geknüllt. Zwei Kinder stehen sich an einem Tisch gegenüber. Der Schneeball wird in der Mitte des Tisches positioniert. Ziel des Spiels ist es, den Schneeball auf der gegnerischen Seite des Tisches über die Kante zu pusten.

Variante: Hocker, Fußboden





Zusatz 2

Fellpflege

Gestern ist Rudi in einen Schneesturm geraten und dabei auch noch in ein Schneeloch gefallen. Jetzt muss er sich unbedingt um sein Fell kümmern. Schließlich ist in wenigen Tagen Weihnachten...

Spielbeschreibung:

Die Spielleitung kleidet die Vorgaben in eine kleine Geschichte ein. Die Kinder führen folgende Aktionen pantomimisch durch:

„Schnee aus den Hufen stampfen“ --> Stampfen mit den Füßen

„Schnee aus den Beinen schütteln“ --> Beine ausschütteln

„Schnee von den Armen klopfen“ --> leichtes Abklopfen der Innen- und Außenseite der Arme

„Rücken vom Schnee befreien“ --> leichtes Abklopfen des Rückens durch eine andere Person

„Fell trocknen“ --> mit den Händen die Beine, Arme und den Bauch mit kreisenden Bewegungen „trockenreiben“, Innen- und Rückseite der Beine nicht vergessen



„Hände wärmen“ --> Hände aneinander reiben

„Ohren wärmen“ --> die warmen Hände auf die Ohren legen

„Juhu - alles wieder sauber!“ --> fröhlich schauen und lächeln, danach strecken





Zusatz 3

Stopptanz

Mit Musik geht alles besser. Vor allem wenige Tage vor Weihnachten.
Rudi freut sich, macht sein Lieblingslied an und tanzt los.

Material: Musik

Die Kinder tanzen und bewegen sich frei zu Musik.
Bei Musikstopp erstarren alle und dürfen sich nicht mehr bewegen.
Erst wenn die Musik wieder spielt, geht es weiter.





Zusatz 4

winterliche Fantasiereise

Heute machen wir mit Rudi eine Fantasiereise durch seinen Winterwald.

Setze dich gemütlich und still auf deinen Stuhl. Schließe deine Augen.
Du bist ganz ruhig und entspannt. Du bist ganz leise.
Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht – kommt und geht...

Es ist Winter – du bist in Rudis Winterwald –
es liegt viel Schnee –

Die Tannen haben schöne, weiße Hauben –
alles ist ruhig und still –

Ruhe, Ruhe ist auch in dir – nichts hörst du –

Plötzlich entdeckst du ein lustiges Funkeln –
ist das vielleicht ein frecher, kleiner Stern? –

Du jagst ihm nach – du versuchst ihn zu fangen –
du rennst schneller und immer schneller –
du wirst ganz warm –

Auf einmal steigt die Sternschnuppe weit in den Himmel auf –
du schaust ihr nach –

du erfreust dich an ihrem wunderschönen Strahl –
du schaust ihrem wunderbaren Schweif nach –
du fühlst dich glücklich und zufrieden, ganz frei –

Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig –
du fühlst dich ruhig und entspannt!

Komme nun aus deiner Fantasie wieder zurück.

Mache eine Faust – jetzt die andere Hand.

Recke deine Arme und strecke dich.

Strecke dich weit nach oben, gähne und öffne nun wieder deine Augen.

Wie ist es dir auf deiner Reise ergangen?

Möchtest du uns davon berichten?





Zusatz 5

Geschenkeausfahrt

Bald ist Weihnachten. Rudi, die Wichtel und die anderen Ren(n)tiere haben sich lange auf diesen Tag vorbereitet.

Nun sind alle fit und alles ist bereit. Sie müssen sich beeilen, die Geschenke werden in ein paar Tagen verteilt. Könnt ihr Rudi helfen?

Material: verschiedene Gegenstände aus der Kita/Schule

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die Gruppen erhalten gleich viele Geschenke:

Gegenstände aus der Kita/Schule

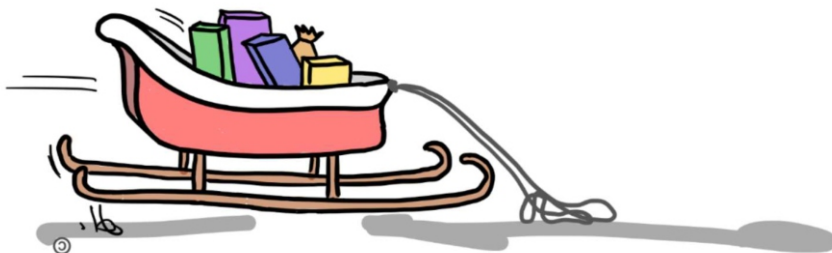
z. B. Kuscheltier, kleines Buch, Kissen

Diese werden vor den Kindern auf einen Haufen gelegt.

Nun müssen die Kinder die Gegenstände nacheinander zu einer festgelegten Stelle (z. B. Wäschekorb als Schlitten) bringen. Jedes Kind darf jeweils nur einen Gegenstand nehmen.

Wenn das Kind den Gegenstand abgelegt hat, rennt es zurück und klatscht das nächste Kind ab.

Wie schnell schafft ihr es?

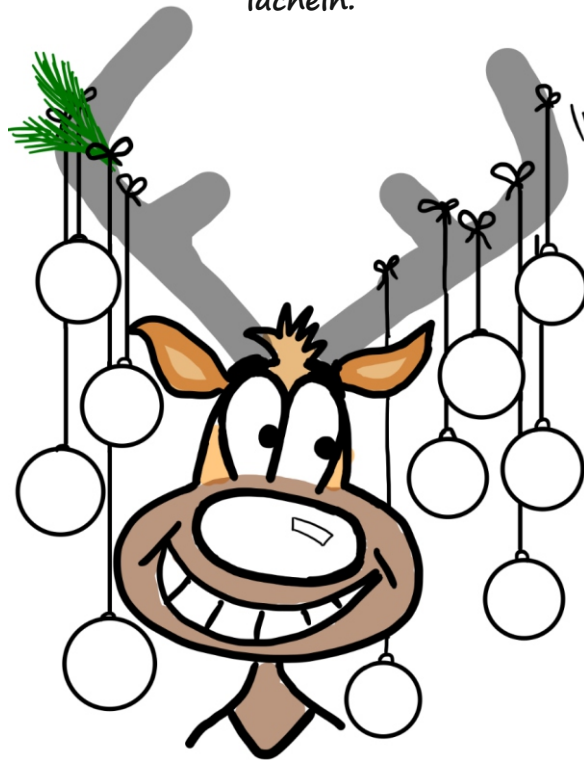




Zusatz 6

bunte Weihnachtskugeln

Male für jede durchgeführte Bewegungsaufgabe eine Kugel an. Für die letzte Aufgabe darfst du Rudis Nase rot anmalen. Vergiss nicht, während der Übungen freundlich zu lächeln.



Ü1: 20x Kniebeuge

Ü2: 20x Wandliegestütz

Ü3: 20x Hampelmann

Ü4: 20x Wechselsprünge

Ü5: 20x Hock-Streck-Sprünge

Ü6: 1 Minute Joggen (auf der Stelle)

Ü7: 1 Minute Radfahren auf dem Stuhl

Ü8: 1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)

Ü9: 1 Minute Wandsitz

Ü10: 1 Minute Einbeinstand

(nach der Hälfte das Bein wechseln)

Letzte Aufgabe: Reiche deinen Stift/Radiergummi/Ball o.ä. 20x als liegende Acht um deine Beine.





Zusatz 7

Schneeflocken-Tanz

Heute fallen dicke Schneeflocken vom Himmel. Die Wichtel und Rudi freuen sich so sehr darüber, dass sie mit dem Schnee tanzen.

Material: sehr weit auseinandergezogene, leichte Wattebällchen oder Watte pads

Zu ruhiger Musik wird getanzt, dabei werden die Wattebällchen hochgeworfen und wieder gefangen (nicht pusten!).

Bewegungsaufgaben dazu können sein:

- Wirf mit der linken/rechten Hand, fange wieder mit beiden Händen.
- Wirf mit rechts, fange mit links.
- Wirf hoch, gehe in die Hocke und fange wieder.
- Balanciere die Watte auf deinem Handrücken, gehe dabei vorwärts, ohne dass sie herunterfällt, drehe dich auch dabei.
- Wirf die Schneeflocke hoch, fange sie mit dem Handrücken.
- Wirf die Watte hoch und beobachte die Schneeflocke, wie sie langsam zu Boden fällt.
- Wirf die Schneeflocke hoch und ahme die Bewegung mit deiner Hand nach. Dabei ist deine Hand immer auf Höhe der Schneeflocke.





Zusatz 8

Chaos in der Geschenke-Werkstatt

In der Geschenkewerkstatt wurden schon fleißig Geschenke verpackt. Allerdings geht es dabei chaotisch zu. Alle rennen und springen wild durcheinander. Rudi will auf sich aufmerksam machen und gibt ein paar Kommandos.

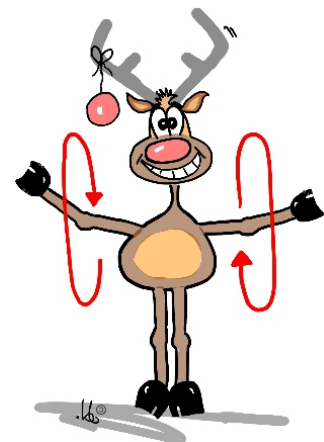
Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum.

Die Spielleitung gibt ein Signal (z. B. Pfeife, Klatscher, Tambourinschlag), auf das sich die Kinder zu ihr hin orientieren müssen.

Die Spielleitung macht oder sagt nun eine Aufgabe, die die Kinder gleich ausführen sollen.

Beispiele:

- In die Hocke gehen
- Einen Strecksprung machen
- Eine Drehung machen
- In die Luft boxen





Zusatz 9

Malvorlage

Kopiervorlage

