

Bewegter Adventskalender 2025



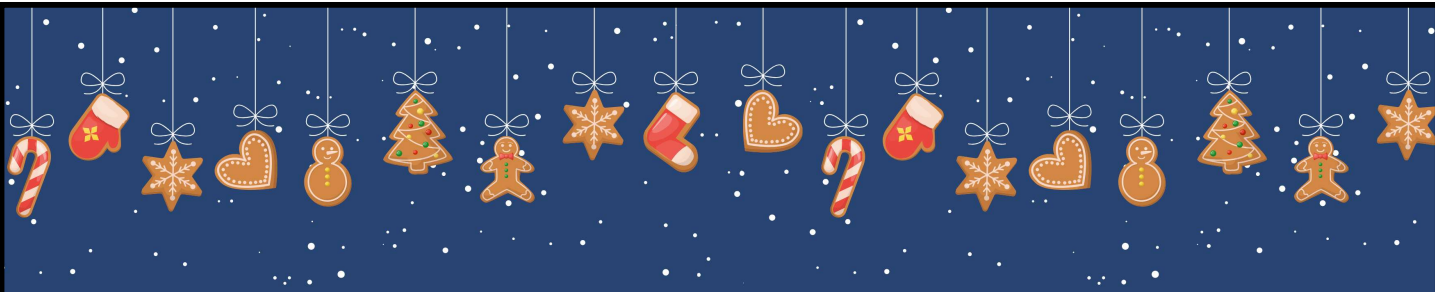
ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg
Außenstelle Ludwigsburg

KSJ Gotha
Kreissportjugend
im KSB Gotha e.V.

Wir bewegen Kinder.



bewegter Adventskalender 2025_KSJ Gotha



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

Auch dieses Jahr heißt es: Fit und fröhlich durch den Advent!

Laufen, Hüpfen, Drehen, Werfen und Fangen – freut euch, der Dezember ist da. Hurra! Während draußen die Schneeflocken tanzen oder der Wind um die Häuser pfeift, wartet drinnen ein ganz besonderer Adventskalender auf Euch: Ein sportlicher Kalender voller Bewegung, Spaß und Energie!

Auch dieses Jahr hat sich die Kreissportjugend Gotha wieder einen tollen Adventskalender ausgedacht, der die Kinder mit Spaß und Bewegung durch die Vorweihnachtszeit begleitet. Jeden Tag versteckt sich hinter einem Türchen eine kleine Aktion, welche die Kinder zum Springen, Balancieren, Rennen, Lachen bzw. Entspannen einlädt. Mal sind sie so stark wie ein Rentier und mal so flink wie die Wichtel – und vielleicht werden sie am Ende sogar die sportlichsten Weihnachtshelfer weit und breit!

Also schnappt euch bequeme Kleidung, macht euch etwas Platz zum Toben und: Los geht's – in 24 bewegten Tagen mit Neugier und guter Laune bis zur Weihnachtszeit.

Bereit? Dann öffnet das erste Türchen und bringt Bewegung in die Adventszeit!

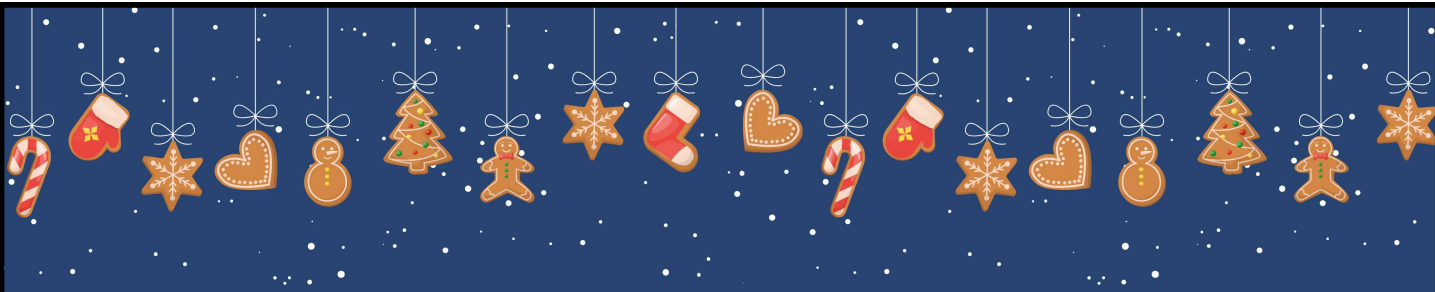
Die Kreissportjugend Gotha wünscht eine fröhliche und zauberhafte Vorweihnachtszeit.

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



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





Bewegter Adventskalender 2025

Inhaltsverzeichnis

Seite 5	1. Dezember	Ruck-Zuck-Fit
Seite 6	2. Dezember	Schneeflocken-Tanz
Seite 7	3. Dezember	Wir greifen nach den Sternen
Seite 8	4. Dezember	Wichtelschlange
Seite 9	5. Dezember	Schneeball-Gymnastik
Seite 10	8. Dezember	Rudi's Mucki-Bude
Seite 11	9. Dezember	Schneeball-Pusten
Seite 12	10. Dezember	Fellpflege
Seite 13	11. Dezember	Geschenketransport
Seite 14	12. Dezember	Rudi's Zeitlupen-Training
Seite 15	15. Dezember	Joggen durch den Winterwald
Seite 16	16. Dezember	Farb-Orchester
Seite 17	17. Dezember	Kommando „Winter“
Seite 18	18. Dezember	Rudi's Weihnachts-Challenge
Seite 19	19. Dezember	Geschenke-Slalom
Seite 21-31		Anhang mit Zusatzaufgaben: Schlittenfahrt, Paket-Weitergabe, Weihnachtliche Fantasiereise, Rentier-Suche, Die Würfel sind gefallen, Geschenke sortieren, Bunte Weihnachtskugeln, Sternehüpfen, (Aus)Malen
Seite 32		Teilnahme-Stempelkarte





1. Dezember

Ruck-Zuck-Fit

Es ist soweit: Die Adventszeit beginnt. Rudi und die Wichtel bringen sich mit Rucki-Zucki-Übungen in Schwung.

Die macht er am liebsten draußen an der frischen Luft.

Er nimmt sich vor, täglich zu trainieren, damit er an Weihnachten richtig fit ist.

Material: Gegenstand (z.B. Nuss, Ball, Kuscheltier), Stoppuhr oder Eieruhr

Spielbeschreibung:

Am besten werden die Übungen je eine Minute durchgeführt.

Sie können rucki-zucki auch an den anderen Wochentagen zum Einsatz kommen.



1. Hampelmann springen

2. Liegende Acht:

einen Gegenstand in einer liegenden Acht um die Knie geben



3. Schneeflockenfangen:

mit den Armen abwechselnd
weit nach oben greifen
und dabei auf die Zehenspitzen gehen





2. Dezember

Schneeflocken-Tanz

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

Material: sehr weit auseinander gezogene, leichte Wattebällchen oder Wattedpads

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

Bewegungsaufgaben dazu können sein:

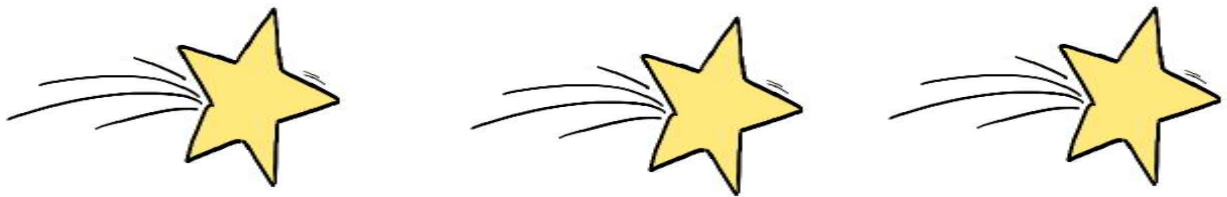
- Wirf mit der linken/rechten Hand, fange wieder mit beiden Händen.
- Wirf mit rechts, fange mit links.
- Wirf hoch, gehe in die Hocke und fange wieder.
- Balanciere die Watte auf deinem Handrücken, gehe dabei vorwärts, ohne dass sie herunterfällt, drehe dich auch dabei.
- Wirf die Schneeflocke hoch, 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.





3. Dezember

Wir greifen nach den Sternen



Die Nacht ist kalt. Rudi und die Wichtel rennen über die Felder und bewundern den leuchtenden Sternenhimmel.

Wir greifen nach den funkelnden Sternen:

Wir stehen und gehen auf den Zehenspitzen, recken und strecken unsere Arme nach oben und greifen abwechselnd mit der rechten und linken Hand nach oben.

Wir schieben die Wolken weg:

In der Schrittstellung schieben wir beide Arme nach vorne.
Wir zeichnen die Flugbahn der vielen Sternschnuppen nach:
Wir wischen langsam im leichten Grätschstand mit beiden gestreckten Armen von der einen zur anderen Seite.

Wir bestaunen den Himmel und atmen die frische Luft ein :

Wir führen mehrmals im sicherem Stand die Hände in der Körpermitte zusammen, führen die Arme langsam nach oben und atmen dabei ein. Die Arme führen wir beim Ausatmen in einem Kreis nach außen und abwärts.





4. Dezember

Wichtelschlange

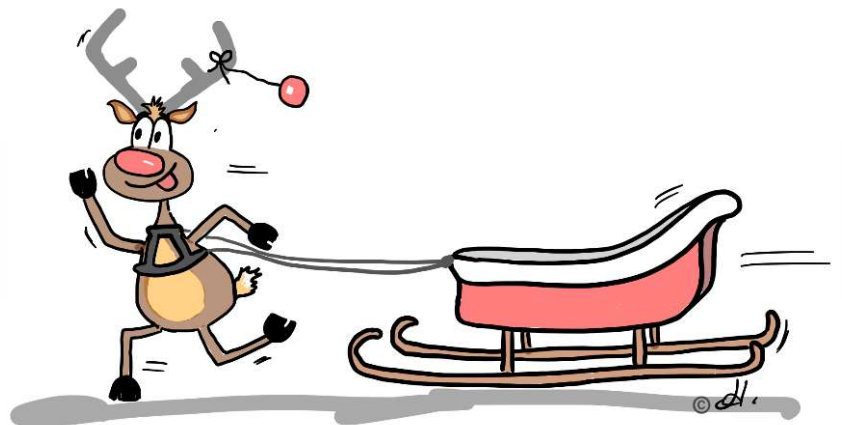
Die Wichtel laufen in einer langen Reihe durch den Winterwald. Rudi gibt Kommandos, damit sie auch alle in die richtige Richtung laufen.

Material: Pfeife

Alle Kinder stellen sich in einer langen Wichtelschlange auf und joggen ohne großen Abstand hintereinander her. Der vordere Wichtel gibt den Weg vor.

Die Spielleitung gibt akustische Signale mit einer Pfeife:

- 1-mal pfeifen: Alle Kinder machen eine halbe Drehung und laufen nun hintereinander in die andere Richtung.
- 2-mal pfeifen: Die Wichtelschlange läuft weiter. Das Kind am Ende der Schlange läuft an den Kopf der Schlange.
- 3-mal pfeifen: Alle Kinder bleiben kurz stehen und drehen sich einmal im Kreis. Dann laufen alle weiter.





5. 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





8. Dezember

Rudi's Mucki-Bude

Weihnachten steht vor der Tür und damit auch eine Menge harte Arbeit für Rudi und die Wichtel. Um sich fit zu halten, gehen sie fleißig in die Mucki-Bude und trainieren. (Beispiel-Übungen)

Trab durch den tiefen Schnee

- Jogging am Platz, dabei Knie anheben

Sprungkrafttraining für das Gelände

- aus der Hockstellung in den Strecksprung

Armmuskeltraining zum Schlitten beladen

- Wand-Liegestütz (oder am Tisch)

Armmuskelübung zum Schlitten entladen

- Krebsgang durch den Raum



Bauchmuskeltraining wegen der vielen Plätzchen

- Überkreuzbewegung: rechter Ellenbogen berührt linkes Knie, dann Seitenwechsel

Beinmuskelfitness für den Endspurt

- Kniebeugen





9. Dezember

Schneeball-Pusten

Die Wichtel und Rudi freuen sich über den Schnee.

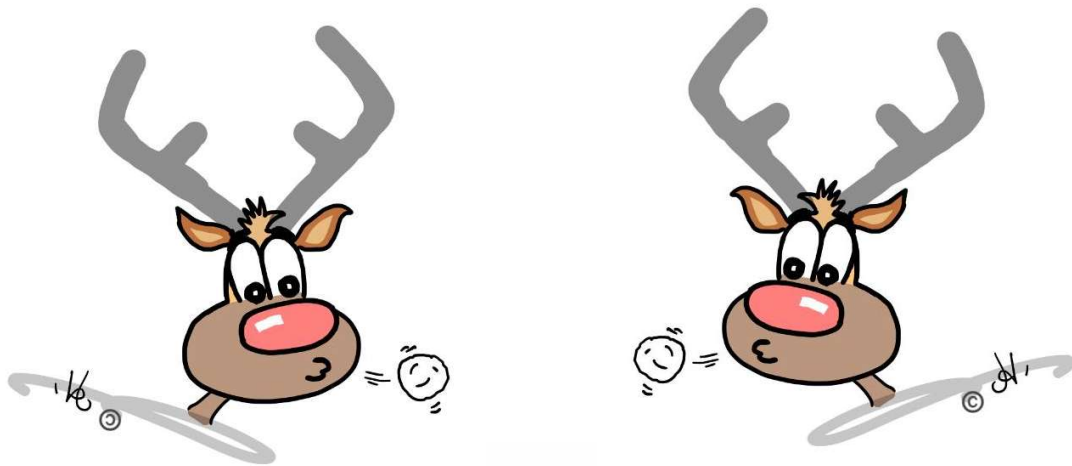
Bis Weihnachten sind noch ein paar Tage Zeit. Also spielen sie erstmal mit Schneebällen.

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





10. Dezember

Fellpflege

Am Wochenende 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





11. Dezember

Geschenketransport

Rudi und die Wichtel wollen die Geschenke auf den Schlitten laden, damit sie diese an die Kinder verteilen können. Weil die Geschenke ziemlich schwer sind, transportieren sie diese einzeln zum Schlitten.

Material: unterschiedliche, leichte Gegenstände

Spielbeschreibung:

Die Kinder transportieren unterschiedliche (leichte) Gegenstände von einer Raumhälfte zu einem Sammelpunkt, der den Schlitten darstellt (z.B. Matte).

Variante:

Der Weg zum Schlitten ist gar nicht so einfach.

Hindernisse versperren den Weg.

Das ist aber kein Problem für Rentier Rudi, denn er ist fit!

Unterschiedliche "Stationen" auf dem Weg zur Sammelstelle aufbauen:

z.B. eine "schiefe" Ebene, etwas zum Drüberstiegen, einen Tunnel zum Hindurchkriechen etc.



Die Stationen sollen auf das Leistungsvermögen der Kinder angepasst sein.





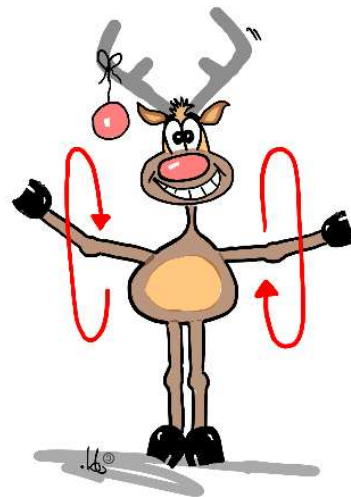
12. Dezember

Rudi's Zeitlupen-Training

Heute geht bei Rudi und den Wichteln alles ganz, ganz langsam. Noch ist ja ausreichend Zeit bis Weihnachten. Sie beginnen den Tag in Zeitlupe, bis sie langsam wacher werden

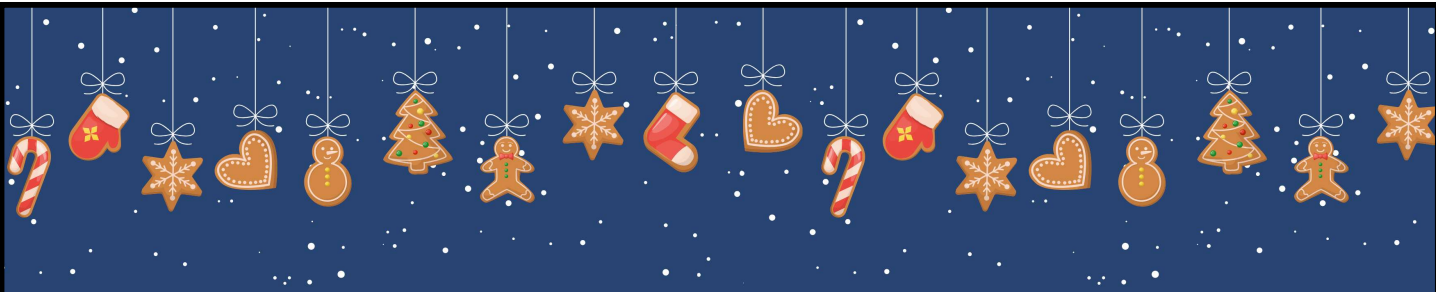
Die Spielleitung gibt Bewegungsaufgaben vor, die in Zeitlupentempo ausgeführt werden, z. B.:

- bewegen durch den Raum seitwärts,
- Seitschritte, Überkreuzschritte
- Armkreisen
- winken
- in die Hocke gehen
- auf den Stuhl setzen
- mit den Augen eine Acht beschreiben
- auf einem Bein stehen,
dabei mit Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- einen Stift auf den Boden legen und ihn wieder aufheben
- einen Strecksprung durchführen (mit Armführung)



Natürlich können auch Kinder die Bewegungen vormachen:
Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!





15. Dezember

Joggen durch den Winterwald

Es ist kalt geworden. Rudi und seine Rentier-Freunde und auch die Wichtel halten sich mit Training warm. Am besten laufen wir mit ihnen gemeinsam los! Auf geht's!

Die Spielleitung erzählt die folgende Bewegungsgeschichte. Alle Kinder joggen währenddessen am Platz und stellen die passenden Bewegungen dar:

Es ist ein sonniger, kühler Wintermorgen.

Wir joggen durch den Wald. Hm, frische Luft...

Es ist kalt, wir laufen uns warm.

Puh, wir atmen tief durch.

Die Sonne lacht: „Hallo Sonne“

Oh, da ist ein Hase!

Wir joggen weiter.

Vorsicht, ein Ast, der herunterhängt

Wir joggen weiter.

Pst, ein Reh, nicht verjagen!

Vorsicht, eine Pfütze!

Wir joggen weiter.

Achtung, zwei Pfützen!

Achtung, gefällte Baumstämme auf dem Weg!

Da sind Vögel!

Oh je, es beginnt zu schneien!

Oh, dahinten ist der Stall – Endspurt!

--> Joggen am Platz

--> schneller laufen

--> Arme hoch, atmen, langsamer joggen

--> nach schräg oben winken

--> nach links winken

--> Tempo beibehalten

--> beim Joggen bücken

--> Tempo beibehalten

--> ganz leise joggen

--> springen

--> Tempo beibehalten

--> 2x springen

--> balancieren (kleine Schritte Fuß an Fuß)

--> mit beiden Armen nach oben winken

--> schneller laufen

--> joggen, danach recken und strecken





16. Dezember

Farb-Orchester

So viele bunte Farben und Bilder in der Advents- und Weihnachtszeit!

Rudi und die Wichtel freuen sich sehr darüber. Sie haben eine Idee, wie sie ihre Freunde mit Farben in Bewegung bringen und sogar tanzen lassen können.

Material: Farbkarten o.ä. in rot, blau, grün und gelb
Jedes Kind bekommt eine Farbkarte zugeordnet.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

rot = 5x Kniebeuge

blau = 5x um sich selbst drehen

grün = 5x Hampelmann

gelb = 5x mit ausgestreckten Armen über dem Kopf klatschen



Die Spielleitung zeigt nun die Farbkarten und „dirigiert“ damit die Bewegungen der Kinder.

Nur die Kinder, welche diese Farbe haben, dürfen ihre Bewegung ausführen, die anderen bleiben ruhig stehen.

Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden.





17. Dezember

Kommando „Winter“

Rudi und die Wichtel bereiten sich auf den Weihnachtstag vor. Damit Ihnen nicht kalt wird, haben sie sich ein paar Kommandos und Übungen für den Winter ausgedacht...

Die Spielleitung sagt in unregelmäßigen Abständen neue Kommandos an, die von den Kindern ausgeführt werden.

Kommando Winter	Leichtes Joggen auf der Stelle
Kommando Schiller	Hände zum Buch falten und darin lesen
Kommando Mütze	stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen, auf die Zehenspitzen stellen
Kommando Handschuh	Hände aneinanderreiben
Kommando Tiefschnee	Kniehebelauf auf der Stelle
Kommando Geschenk	in die Hocke gehen und ein Paket machen
Kommando Eis	„einfrieren“ (still stehen)
Kommando Kerze	aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln

Varianten:

- in eine Geschichte einbauen
- eigene Kommandos entwickeln





18. Dezember

Rudi's Weihnachts-Challenge

Jetzt beginnt schon die letzte Woche vor Weihnachten. Hurra!

Rudi sowie alle Wichtel sind in Topform.

Seid ihr auch so fit wie Rudis Team?

Probiert aus, was ihr als Gruppe gemeinsam schafft!



Tiefschnee-Laufen

Führt gemeinsam Kniehebelauf auf der Stelle durch.

Schafft ihr es 2 Minuten durchzuhalten?

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-Slalom

Ren(tier) Rudi muss so viele Geschenke einpacken, dass er bei der Arbeit einfach eingeschlafen ist. Alle Geschenke liegen verstreut auf dem Boden.

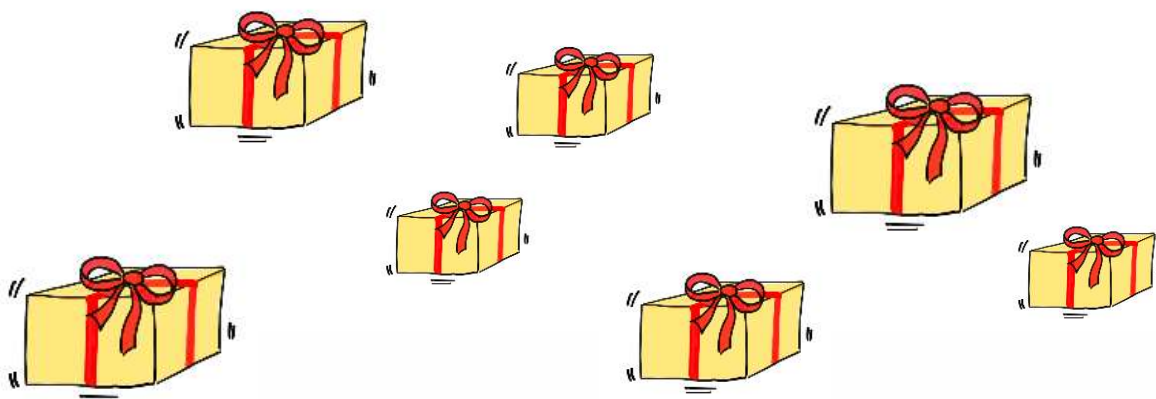
Die Wichtel schleichen vorsichtig im Haus herum. Um keine Geräusche zu machen, laufen sie leise auf Zehenspitzen um die Geschenke.

Material: Unterschiedliche Gegenstände



Spielbeschreibung:

Verschiedene Gegenstände liegen mit geringem Abstand verteilt auf dem Boden. Die Kinder laufen auf Zehenspitzen vom Start zum Ziel, ohne auf oder über einen der Gegenstände zu treten.

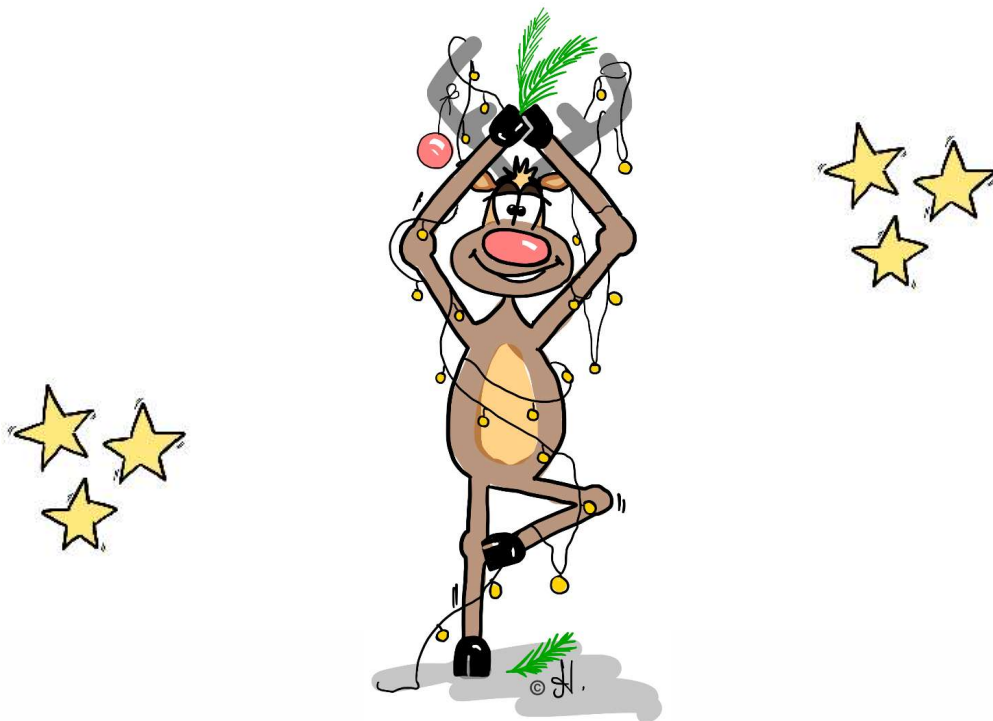


Zusatz

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

Schlittenfahrt

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

Spielbeschreibung:

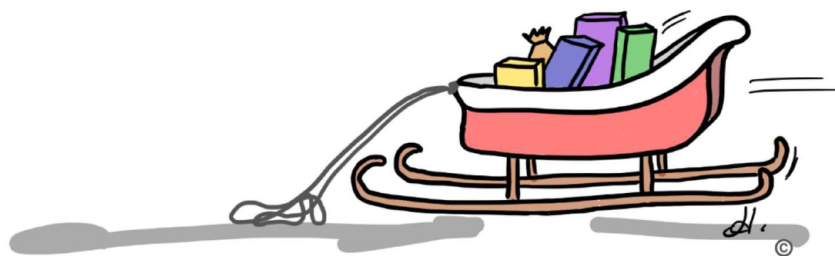
Alle sitzen im Schlitten (auf dem umgedrehten Stuhl, Reitersitz).

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

Musik: „Jingle Bells“





Zusatz 2

Paket-Weitergabe

Die Wichtel laden die Geschenke auf den Schlitten. Das ist fast wie Fließbandarbeit. Den Wichteln schmerzen schon die Hände. Sie benutzen jetzt immer alle nur noch eine Hand, die andere muss sich ausruhen.

Material: Kleiner Gegenstand



Spielbeschreibung:

Alle Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein Gegenstand wird im Kreis herumgegeben. Dafür darf aber nur die rechte Hand benutzt werden. Die linke Hand ruht sich aus, so dass man über Kreuz arbeiten muss.

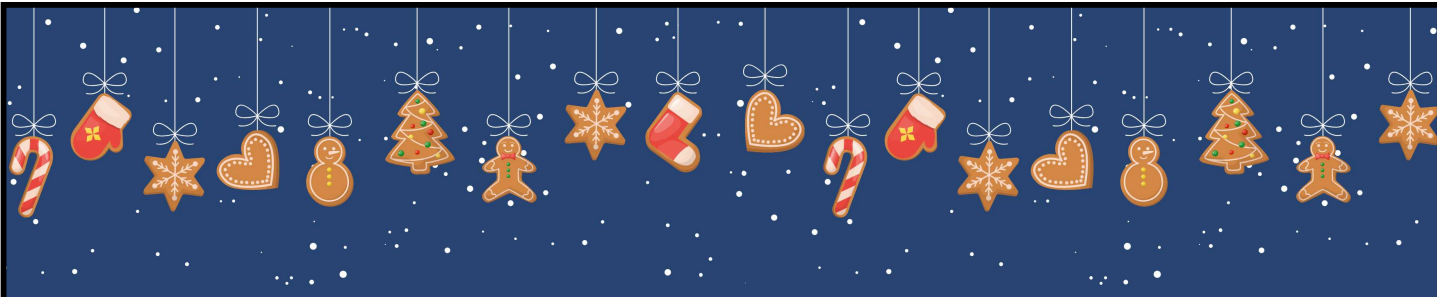
Auf ein Kommando wird entweder die Hand oder auch die Richtung geändert.



Variante:

Zur Erhöhung der Schwierigkeit können zum Beispiel auch ein gefüllter Wasserbecher, zwei aufeinandergestellte Bausteine oder eine Weihnachtsglocke genommen werden, die so vorsichtig weitergegeben wird, dass sie nicht bimmelt.





Zusatz 3

Weihnachtliche Fantasiereise

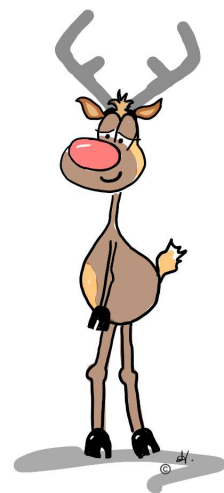
Heute machen wir eine Fantasiereise mit Rudi durch seinen Winterwald.

Wenn möglich, schließt du die Augen und sitzt bequem und still auf deinem Stuhl oder liegst entspannt auf einer Matte. 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 hier 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 – der Schnee ist hier noch nicht festgetreten –
das Laufen ist mühsam und schwer –
müde wirst du und ganz schwer –

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 in den Gruppenraum.

Mache eine Faust, 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 4

Rentier-Suche

Ren(n)tier Rudi ist auf der Suche nach weiteren Rentieren, die ihm bei den Weihnachtsaufgaben helfen können. Er braucht Verstärkung in seinem Team. Im Wald findet Rudi eine neue Rentierherde. Er versucht die Tiere einzufangen.

Material: Eine rote Mütze

Spielbeschreibung:

Das Spiel kann auch draußen gespielt werden.

Ein Kind ist Rudi (Fänger) und bekommt eine rote Mütze aufgezogen.

Alle anderen Kinder sind weitere Rentiere und rennen umher. Rudi versucht die Tiere zu fangen. Wird ein Kind angetippt, wird es zum Fänger und bekommt die rote Mütze aufgezogen.





Zusatz 5

Die Würfel sind gefallen

Rudi und die Wichtel nutzen den Tag für ein kleines Würfelspiel mit ihren Freunden.
Das macht Spaß und hält alle fit!

Material: 1 Würfel (groß)

Bewegungsübungen auf Tafel oder Poster

Jeder sucht sich einen Platz im Raum mit genügend Bewegungsfreiheit.

Die gewürfelte Zahl gibt die durchzuführende Bewegung vor:

-  5 x wie ein Frosch hüpfen
-  5 x Hampelmann
-  5 x Kniebeugen
-  5x jedes Bein Anfersen
-  auf einem Bein stehen und bis 10 zählen
(bei nochmals gewürfelter Augenzahl auf anderem Bein stehen)
-  jeweils 5x vorn und hinter dem Rücken in die Hände klatschen





Zusatz 6

Geschenke sortieren

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

Vorher müssen alle Geschenke wieder sortiert werden, damit jeder sein richtiges Geschenk bekommt. Rudi und die Wichtel flitzen herum, um die Geschenke wieder zu ordnen:

--> Könnt ihr ihm helfen?

Blau zu Blau

Rot zu Rot

.....

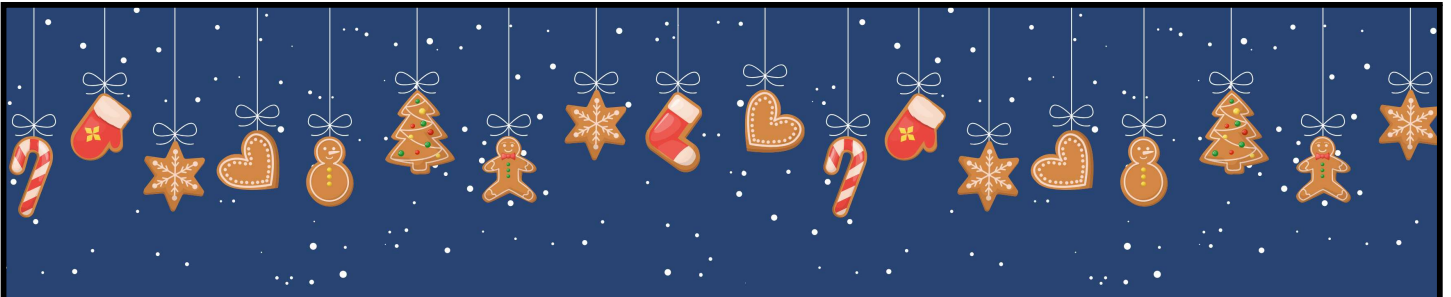


Material: Farbige Karten (z. B. UNO-Spiel)
bei jüngeren Kindern eignen sich auch bunte Bälle/Bauklötze

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.

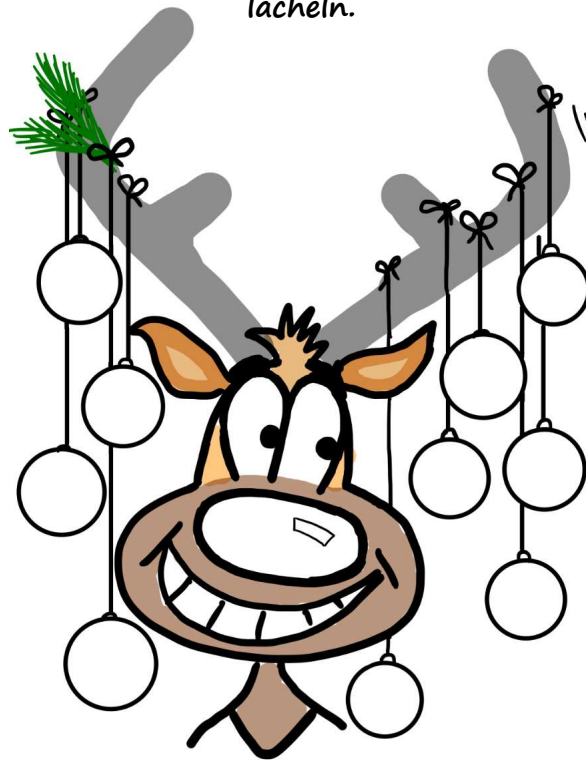




Zusatz 7

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 8

Sternehüpfen

Rudi trainiert mit seinem Rentierteam schnelle Reaktionen. So kann er flink die Richtung ändern und jeder weiß, wo er hin muss.

Material: Farbkarten, kleiner Papierstern (ein Blatt Papier A5 geht auch)

Spielbeschreibung:

Die Kinder legen ihren kleinen Papierstern auf den Boden. Nun springen sie zunächst beliebig beidbeinig vor und zurück, links und rechts darüber.

Dann gibt die Spielführung vor, ob die Kinder vor oder hinter dem Stern landen, rechts oder links davon. Dies kann verbal durch Ansage („vorne“, „hinten“, „rechts“, „links“) geschehen, mit Richtungspfeilen oder mit Farbkarten (Arbeitsgedächtnis).

rot = vorne
blau = hinten

gelb = rechts
grün = links

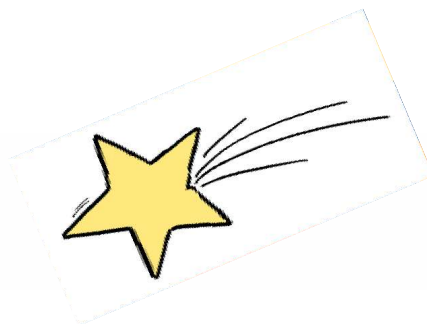


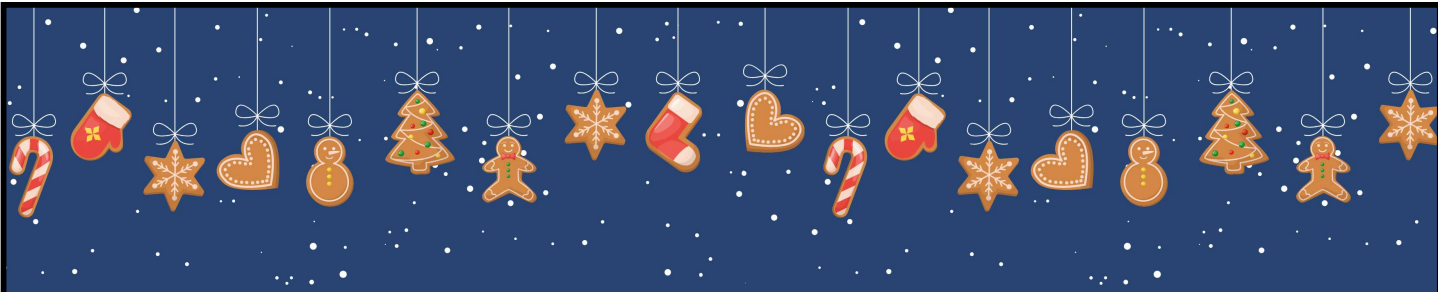
Steigerung (kognitive Flexibilität):

Nach einigen Durchgängen wird die Bedeutung der Farbkarten getauscht:

rot = hinten
blau = vorne

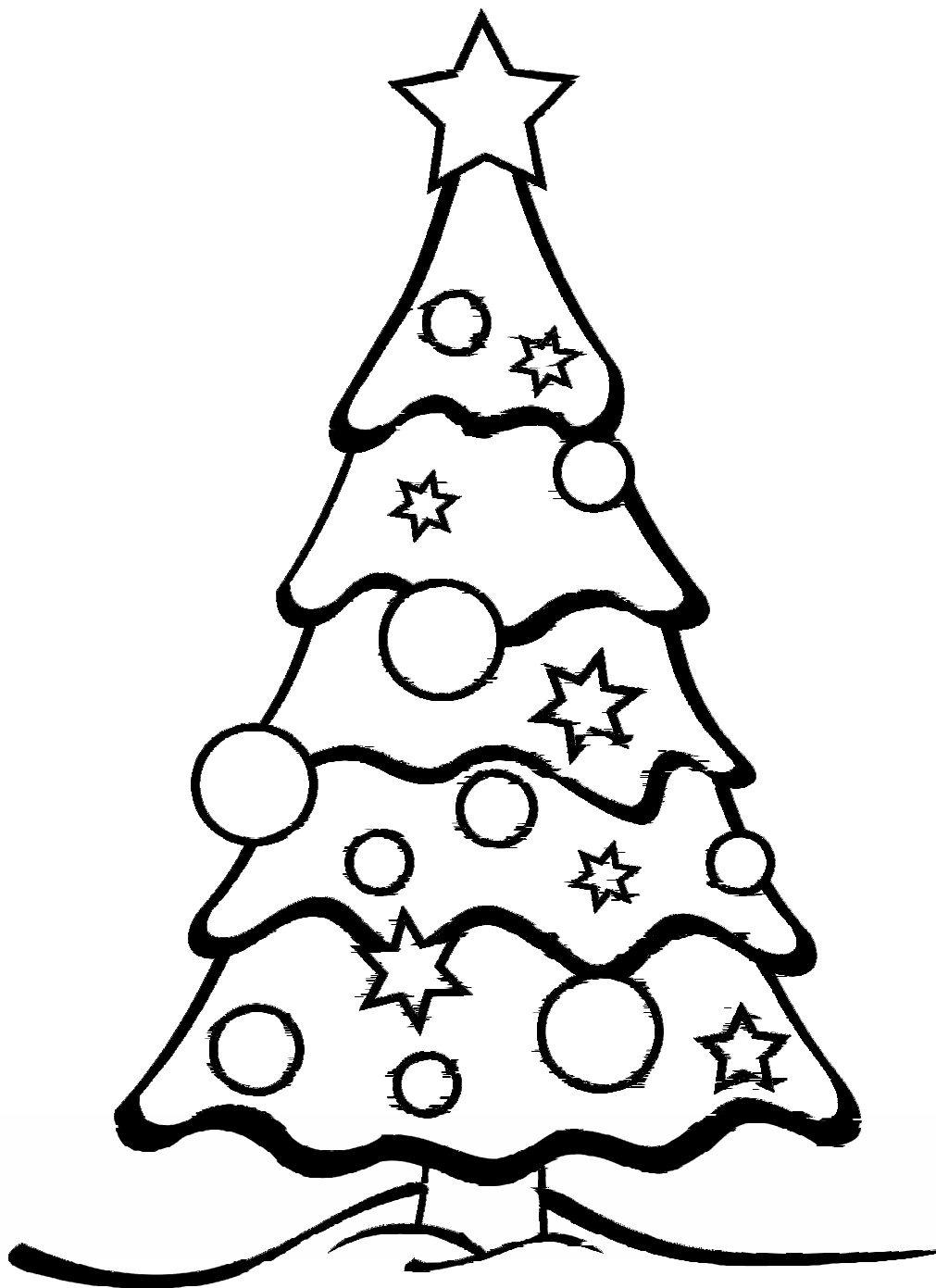
gelb = links
grün = rechts





Zusatz 9

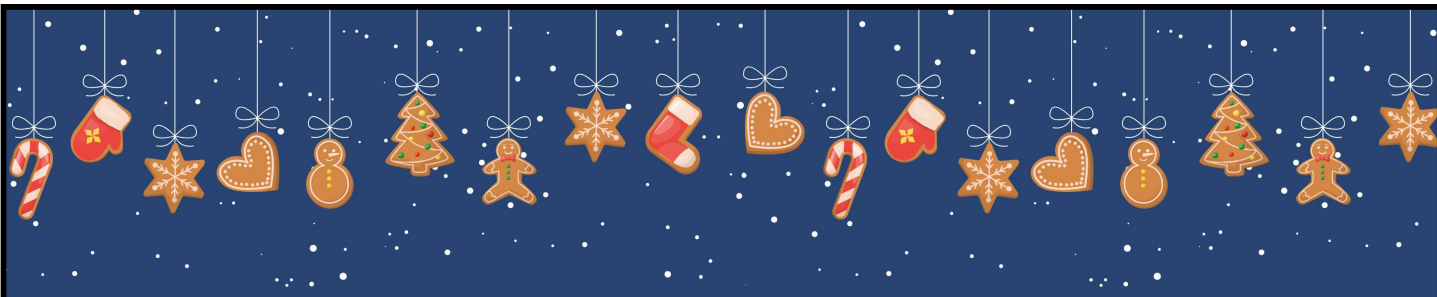
Malvorlage



Kopiervorlage

kinder-malvorlagen.com





Teilnahme-Stempelkarte

Einfach alle Felder abstempeln (bspw. mit Fingerfarbe), die ihr durchgeführt habt.

Sind mind. 8 ausgefüllt, dann schnell noch ein tolles Foto machen (10x15) und einkleben.

Ab zur Post (Einsendeschluss: 16.01.26): Kreissportjugend Gotha | Pfullendorfer Str. 100 | 99867 Gotha

Jede Einsendung erhält ein kleines Dankeschön und nimmt an einer Verlosung teil.

Mit etwas Glück seid ihr die Gewinner!

1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16
17	18	19	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9

(weihnachtliches)
Gruppen-FOTO

Gruppe: _____

Kindergarten _____

Ort _____

