



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

Winterliches Bewegungs- Memory

Ablauf des Spiels:

Zwei Kinder warten als Weihnachtsdetektive für ein paar Minuten vor der Tür oder mit geschlossenen Augen und Ohren in einer Ecke des Raumes. Alle anderen Kinder suchen sich einen Partner und denken sich gemeinsam eine Bewegung aus. Diese Bewegung zeigt jedes Pärchen nun leise der Lehrkraft. Danach verteilen sich alle Kinder im Raum.

Nun beginnt das Spiel nach den Memory- Regeln, bei dem jedes Kind eine Memorykarte ist. Das Kind, das nun aufgerufen wird, macht die ausgedachte Bewegung vor. Wird nun der Partner ebenfalls aufgerufen und das Pärchen erkannt, setzt es sich auf den Boden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Pärchen gefunden wurden.

Bewegungstipps:

klatschen, beidbeinig springen, auf einem Bein springen, auf der Stelle rennen, drehen, Hampelmann, Kniebeugen, Arm kreisen, ...



Balancetraining

Vorbereitung:

Du stehst an deinem Platz hinter deinem Stuhl oder im Gang zwischen den Tischen, damit du genug Platz hast, um die Übungen durchzuführen. Strecke deine Arme seitlich aus und drehe dich im Kreis. Berühre dabei kein anderes Kind.

Übungen:

- 1) Stelle dich auf dein linkes Bein und bleibe **sieben Sekunden** stehen. Führe nun die Übung auch mit dem rechten Bein durch.
- 2) Stelle dich auf dein linkes Bein und ziehe dein rechtes Knie zu deinem Bauch. Halte die Position **fünf Sekunden**. Führe nun die Übung auch mit dem rechten Bein durch.
- 3) Stelle dich auf dein linkes Bein, strecke deine linke Hand nach oben und beuge dann deinen Oberkörper nach vorne und ziehe dein rechtes Bein nach oben. Halte die Position **fünf Sekunden**. Führe nun die Übung auch mit dem rechten Bein durch.
- 4) Stelle dich auf dein linkes Bein und führe das rechte Bein zum Po. Bilde nun mit deinen Armen ein Dreieck über dem Kopf und berühre deine Hände. Halte die Position **fünf Sekunden**. Führe nun die Übung auch mit dem rechten Bein durch.



Tanzender Weihnachtsspaß

Heute wird gesungen und getanzt. Ihr kennt bestimmt das Lied "In der Weihnachtsbäckerei" von Rolf Zuckowski und auch ein paar passende Bewegungen dazu. Wer von euch möchte eine Bewegung vorführen?

Mögliche Bewegungen:

- 1) Refrain im Takt klatschen
- 2) "Weihnachtsbäckerei": einmal um sich selbst drehen
- 3) "Wo ist das Rezept geblieben": nach dem Rezept Ausschau halten und mit der anderen Hand über den Bauch reiben
- 4) "Schmeiß den Ofen an - und ran": auf "ran" 1x klatschen
- 5) "Brauchen wir nicht Schokolade": Zutaten in den imaginären Teig rieseln lassen
- 6) "Butter, Mehl!": Zutaten in eine Schüssel geben und das Ei auf der Stirn aufschlagen, bei "vorbei" erschrocken die Hände über dem Kopf zusammenschlagen
- 7) "Bitte mal!": Alle gehen einen Schritt nach rechts und kneten den Teig, bei "du Schwein" wird der Zeigefinger erhoben
- 8) "Sind die Plätzchen": in die Hocke gehen und unter dem Tisch (in den Ofen schauen), bei "verbrannt" 1x in die Hände klatschen



Liebe Kinder,
die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür, und wir haben uns etwas ganz Besonderes für euch überlegt! Wir präsentieren stolz unseren sportlichen Adventskalender.
Jeden Tag könnt ihr eine Tür öffnen und eine aufregende sportliche Übung entdecken, die euch nicht nur in Bewegung hält, sondern auch eure Vorfreude auf Weihnachten steigert.

Was erwartet euch?

- 🏃 Lauf- und Bewegungsspiele im Klassenraum
 - 🤸 Akrobatische Einlagen für kleine Weihnachtsartisten
 - 🎭 Tanzende Tannenbaum-Choreografien
- ...und noch vieles mehr!

Jeden Tag könnt ihr ein neues Türchen öffnen und die Übung des Tages entdecken.
Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch fit und fröhlich durch den Advent zu tanzen, springen und rennen!

Mit sportlichen Grüßen,
eure sportlichen Weihnachtswichtel



Wichtel Rentierflug vom Nordpol

Erzählung:

Damit wir Weihnachtswichtel nicht auf dem langen Flug vom Nordpol bis in die Bastelwerkstatt des Christkinds frieren müssen haben wir uns ein paar sportliche Übungen ausgedacht, um uns warm zu halten:

Übungen:

- 1) Stelle dich auf deinen Stuhl und springe **dreimal** herunter.
- 2) Laufe **fünfmal** um deinen Stuhl herum.
- 3) Setze dich mit dem Bauch zur Stuhllehne und strecke **zehnmal** deine Arme nach oben, als würdest du die Decke berühren wollen.
- 4) Krabbel **dreimal** unter deinem Tisch durch und schwinde dich darüber.
- 5) Setze dich auf deinen Stuhl und strecke die Beine nach vorne aus. Halte deine Beine **fünf Sekunden** lang hoch.
- 6) Gehe langsam **rückwärts** um deinen Stuhl herum.
- 7) Mache deinem Sitznachbarn ein **ehrliches** Kompliment.



Wichtel Power Workout

Damit wir Wichtel beim Geschenke verpacken genug Kraft haben und am Weihnachtsabend den Schlitten des Weihnachtsmannes schnell beladen können machen wir jeden Tag ein kleines Krafttraining.
Heute verraten wir euch unsere streng geheimen Übungen. Verratet sie auf keinen Fall, nicht dass uns jemand enttarnt, wenn wir früh im Schnee unsere Übungen machen...

Übungen:

- 1) Setze dich auf deinen Stuhl und ziehe deine Knie bis zur Brust. Führe die Übung **zehnmal** durch.
- 2) Mache **fünfzehn** Hampelmänner hinter deinem Stuhl.
- 3) Mache **zehn Liegestütze** am Tisch, indem sich deine Hände schulterbreit an der Tischkante abstützen und du deinen Körper nun gestreckt zuerst zum Tisch führst und wieder wegdrückst. Führe die Liegestützen nur **allein am Tisch** durch, nicht dass sich dieser verschiebt. **Wechsel dich nach je fünf Liegestützen** mit deinem Partner ab.
- 4) Springe **zehnmal** so hoch du kannst und versuche mit deinen Armen die Decke zu berühren.





6

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



7

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



8

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



9

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



10

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



11

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

Akrobatik für junge Weihnachtsartisten

Wärst du ein Nachwuchs-Wichtel, dann würdest du jetzt vielleicht über Bastelkartons balancieren, über Geschenktürme klettern oder über den zugefrorenen See in Alaska schlittern und Pirouetten drehen.

Ablauf:

Eure Lehrkraft nennt euch verschiedene Übungen, die ihr an eurem Platz durchführen könnt. Schiebt die Stühle an den Tisch, damit ihr viel Platz habt.

Übungen:

- 1) Führe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie und danach den linken Ellenbogen zum rechten Knie (**achtmal** auf jeder Seite).
- 2) Führe deine rechte Hand zum linken Fuß und danach deine linke Hand zum rechten Fuß und versuche deine Zehen anzutippen (**fünfmal** auf jeder Seite).
- 3) Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter hinter dem Kopf und mit der linken Hand die rechte Schulter hinter dem Kopf (**achtmal** auf jeder Seite).
- 4) Lege dich auf den Rücken und versuche eine Brücke zu bauen, indem du deinen Körper nach oben drückst und die Hände und Füße am Boden lässt (den Körper **dreimal** nach oben drücken).
- 5) Versuche deine Hände hinter dem Rücken zu berühren, indem du die rechte Hand über deinen Kopf und die linke Hand am Rücken hinaufführst. Dann wechselst du die Seiten (**fünfmal** auf jeder Seite).



Stille Weihnachtspost

Fast immer, wenn der Weihnachtsmann die vielen Wunschzettel gelesen hat und dann in der Bastelwerkstatt nach dem Rechten sieht, schläft er in seinem großen Sessel ein. Dann ist es auf einmal ganz still, denn keiner der Elfen, Wichtel und Engel möchte den Weihnachtsmann aufwecken. Doch wie werden dann die wichtigen Neuigkeiten weitergegeben?

Ablauf:

Fünf bis sechs Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf. Das letzte Kind denkt sich eine Bewegung aus und tippt dem vor ihm stehenden Kind auf die Schulter. Dieses Kind dreht sich nach hinten um, um die Bewegung zu sehen und merkt sich diese. Nun geben alle Kinder die Bewegung in der Reihe weiter, bis das vorderste Kind die Bewegung gesehen hat. Nun macht das erste Kind die Bewegung vor und das letzte Kind gibt ihm eine Rückmeldung, ob die Übung richtig durchgeführt wurde. Das letzte Kind stellt sich nun an den Anfang der Reihe und das nächste Kind beginnt.



Zu Besuch auf dem Weihnachtsmarkt

Weißt du noch was du alles gegessen und gerochen hast, als du das letzte Mal auf einem Weihnachtsmarkt unterwegs warst?

Ablauf:

Alle Kinder bewegen sich durch den Raum. Die Lehrkraft spielt Musik. Sobald die Musik stoppt, ruft die Lehrkraft eine Speise, die dann von allen Kindern nachgestellt wird. Die Bewegungen und die Speisen können gemeinsam gesammelt werden.

mögliche Beispiele:

- Champignonpfanne:** Alle Kinder hocken sich auf den Boden.
- 1/2m Bratwurst:** Drei Kinder legen sich hintereinander auf den Boden.
- Schokofrüchte am Spieß:** Zwei Kinder nehmen sich huckepack.
- Kinderpunsch:** Zwei Kinder stellen sich gemeinsam dicht zusammen. Es wird eine Hand in die Hüfte gestellt, um den Tassengriff nachzustellen und die anderen beiden Hände werden so schnell aneinander gerieben, bis sie warm sind, wie der Punsch.
- Tee:** Zwei Kinder stellen sich dicht gegenüber und reiben gegenseitig ihre Oberarme mit den Händen, bis diese warm sind, wie der Tee.



Nikolaus Spaziergang

Liebe Kinder,

ich bin so froh, dass ihr diese Nacht so tief und fest geschlafen habt, denn ich konnte unentdeckt an eure Schuhe kommen und eine Kleinigkeit hineinlegen, wenn sie vor die Tür gestellt wurden. Zum Glück hat mich keiner eurer Nachbarn gesehen, aber vielleicht habe ich mich auch nur gut genug getarnt und verkleidet.

Ablauf:

Im Sitzkreis überlegt ihr gemeinsam, wie sich der Nikolaus verstellen haben könnte, um nicht bemerkt zu sein. Nun dürfen alle Kinder im Raum umhergehen und es werden nacheinander die verschiedenen Optionen ausprobiert. Im Hintergrund kann auch Musik gespielt werden. Wenn die Musik stoppt, dann wird die nächste Idee ausprobiert.

mögliche Ideen:

schweben wie ein Engel (tänzerische sanfte Schritte), von einer Tür zu anderen huschend wie ein Wichtel (kleine Tippelschritte), als Rentier verkleidet (galoppierender Gang), leise rennend wie ein kleiner Elf, ...



Parcours in der Wichtelwerkstatt

Stell dir vor, du befindest dich in Alaska, ganz alleine in den Bergen. Und dann siehst du ein kleines Haus, kaum erkennbar und gehst darauf zu. Du schaust durch das Fenster hindurch und siehst dort ein buntes Treiben.

Bewegungsgeschichte:

In der Wichtelwerkstatt geht es im Advent so kurz vor Weihnachten immer ein wenig chaotisch zu. Darum wundert es die fleißigen Helfer nicht, dass heute wieder viele Kartons im Weg stehen, über die die Wichtel **springen** müssen, um an ihren Arbeitsplatz zu kommen. Die Heizung ist noch nicht lange an, also **laufen** alle Helfer ganz schnell auf der Stelle, um sich aufzuwärmen. Achtung! Die fliegenden Engel kommen und bringen die neue Weihnachtspost. **Ducke** dich schnell, damit sie dich nicht umwerfen. Doch was ist das? Ein Brief fliegt auf das Fenster zu. **Springe so hoch du kannst**, um ihn noch zu erwischen! Es hat nicht geklappt. Noch ein Sprung! Und noch einer! Und endlich hast du den Brief gefangen. Vor Freude **tanzt** du mit deinem Wichtelnachbarn und **drehst** dich fünfmal im Kreis. Und schon hörst du den Weihnachtsmann mit seinen schweren Schritten über den Flur **stapfen**. Er geht in sein Weihnachtsmannbüro und ist so müde, dass man nur noch ein lautes **Schnarchen** hört. Um ihn nicht aufzuwecken, **gehst** du ganz leise einmal im Kreis im Klassenzimmer herum, bis du wieder an deinem Platz bist.



Die Rentierraketen

Damit am 24. Dezember auch alles nach Plan läuft, müssen die Rentiere ein eingespieltes Team sein und zusammenhalten. Doch was passiert, wenn etwas nicht klappt?

Ablauf:

Alle Kinder bewegen sich im Raum. Im Hintergrund läuft Musik. Stoppt die Musik, ruft die Lehrkraft den Kindern zu, welche Dinge die Rentiere als nächstes brauchen. Die Kinder merken sich die Dinge und die Anzahl, finden sich im Team zusammen und berühren die Körperteile, mit welchen sie den Rentieren zu Hilfe eilen können.

Ideen:

Ein Zügel ist weg! Die Rentiere brauchen 6 Hände zur Stabilität. Rudolf hat sich bei der Landung verletzt. Er braucht 5 Beine, um seinen Knöchel zu schonen. Der Weihnachtsmann ruft "Ich habe meinen dicken Bauch vergessen". Er braucht 3 Bäuche. Ein Schneesturm! Die Rentiere können den Schlitten nicht halten und brauchen 40 Finger um ihn sicher durch die Nacht tragen.





© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

12



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

13



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

14



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

15



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

16



© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

17

Weihnachtsmuckies

Bei so leckeren Plätzchen und so gut duftendem Tee und Punsch vergessen die Engel schon mal den Sport. Doch was passiert dann zu Heiligabend? Dann kann der Schlitten des Weihnachtsmannes nicht schnell genug beladen werden und nicht alle Kinder bekommen ihre Geschenke. Das können wir doch nicht zulassen, oder? Zeigen wir ihnen, wie es geht.

Training:

- 1) Hole deine Trinkflasche aus deiner Büchertasche und halte sie in deiner rechten Hand. Strecke nun deinen rechten Arm aus und führe die Flasche zu deiner rechten Schulter. Wiederhole die Übung **zehnmal**, bevor du die Seite wechselst.
- 2) Nimm deine Flasche in die rechte Hand, strecke deinen rechten Arm nach oben aus und führe ihn wieder zu deiner Hüfte hinunter. Wiederhole die Übung **zehnmal**, bevor du die Seite wechselst.
- 3) Stelle dich schulterbreit hin und kreise deine Flasche um deine Hüfte. **Zehnmal** rechtsherum und **zehnmal** links herum.

Und schon bist du fit wie ein Weihnachtsengel.



Rentierampel

Drei Farben verraten dir an der Ampel die Signale, ob du über eine Straße gehen darfst oder noch warten musst. Bei den Rentieren, die am Weihnachtsabend über die Häuser der Menschen fliegen gibt es auch verschiedene Farben, die ihnen helfen loszufliegen oder abzubremsen, wenn sie an eine Kreuzung kommen.

Ablauf des Spiels:

Deine Lehrkraft malt einen blauen, grünen und gelben Punkt an die Tafel. Jede Farbe drückt eine Bewegung aus.

mögliche Bewegungen und Schwierigkeitsstufen:

- 1) **o**: dreimal mit dem linken Fuß springen, **o**: viermal mit dem linken Fuß springen, **o**: zweimal mit beiden Füßen springen
- 2) **o**: dreimal mit dem linken Fuß springen + einmal klatschen, **o**: viermal mit dem linken Fuß springen + einmal klatschen, **o**: zweimal mit beiden Füßen springen
- 3) **o**: drei Hockstretksprünge, **o**: vier kleine Sprünge nach vorn + zweimal vor dem Körper klatschen, **o**: zwei kleine Sprünge nach hinten + einmal hinter den Rücken klatschen



Tannenbaumtanz

Tannenbäume im Wald neigen sich im Wind und stehen doch ganz still, auch wenn kleine Wichtel um sie herumtoben.

Ablauf:

Alle Kinder tanzen wie Tannenbäume durch den Raum. Eure Arme sind die Zweige, eure Füße die Wurzeln. Eure Lehrkraft spielt Musik. Sobald die Musik stoppt, stoppt ihr alle eure Bewegungen und erstarrt zu festen Tannenbäumen im Wald, die sich nicht bewegen. Beim Tannenbaumtanz scheidet das Kind, das sich zuletzt noch bewegt hat, für eine Runde aus und bekommt die Aufgabe in der nächsten Runde das Kind zu erkennen, das sich zuletzt noch bewegt hat. Nun wird getauscht und das Kind, das in dieser Runde ausgesetzt hat ist wieder im Spiel dabei, während das Kind, das sich nun zuletzt noch bewegt hat, nach dem nächsten wackelnden Tannenbaum Ausschau hält.

weitere Schwierigkeitsgrade:

- 1) Alle Tannenbäume stehen nur auf einem Stamm (Bein).
- 2) Alle Tannenbäume sind ganz kleine Bäumchen.
- 3) Alle Tannenbäume wackeln nur mit dem kleinsten Ast (kleiner Finger) und halten ihren Körper sonst ganz still.



Weihnachtsyoga

Übungen:

- 1) Schneeflocken- Fall: Stelle dich aufrecht hin, hebe deine Arme nach oben und lasse sie dann wie fallende Schneeflocken langsam nach unten sinken. Lass es **fünfmal** schneien.
- 2) Weihnachtsmann- Atmung: Setze dich bequem hin, atme tief ein und aus während du dir vorstellst, wie der Weihnachtsmann seinen Bauch mit Luft füllt und dann ganz langsam wieder ausatmet. Atme **zehnmal** tief ein und wieder aus.
- 3) Sternhimmel- Streckung: Stelle dich auf deine Zehenspitzen und strecke die Arme nach oben. Forme mit deinem Körper einen langen geraden Stern. Greife **fünfmal** so hoch zu kannst.
- 4) Tannenbaum- Lockerung: Stelle dich aufrecht mit den Füßen zusammen hin, hebe deine Arme und spreize die Finger wie die Äste eines Tannenbaums. Beginne dann, dich zu lockern, in dem du erst deine Finger ausschüttelst, dann deine Arme, deine Schultern nach vorne und zurück kreisen lässt, kreise deine Hüften wie eine Tanne im Schneegestöber und schüttele zum Schluss auch deine Beine aus. Dann kannst du die Arme wieder senken.



Eiskristall- Spiegelung

Ablauf des Spiels:

Suche dir einen Spielpartner. Du stellst dich gegenüber deinem Partner im Raum auf, sodass ihr euch beide anschauen könnt. Du beginnst nun und machst eine Bewegung vor. Dein Partner macht dir die Bewegung spiegelgleich nach. Danach wird gewechselt und dein Partner denkt sich nun eine andere Bewegung aus, die er dir vormacht.

Jedes Team denkt sich mindestens **sieben** Bewegungen aus.

Zusatzaufgabe:

Fallen dir speziell weihnachtliche Bewegungen ein? Zeigt eure Weihnachtsbewegungen vor den anderen Kindern eurer Klasse. Erraten eure Mitschüler die gespielte Bewegung? Gemeinsam machen alle die Bewegung nach.



Plätzchenbäckerei

Es ist ein kalter Wintertag, draußen schneit es und die beiden Wichtel Quatschnase und Wuselwicht kommen gerade in die Wichtelwerkstatt hinein. Müde und erschöpft setzen sie sich auf ihre Zauberstühle, die dazu dienen müde kleine Wichtel zu entspannen. Suche dir einen Partner und bildet ein Team. Ein Kind entspannt und das andere massiert, danach wird gewechselt. Los geht's!

Heute backen wir Plätzchen. Zuerst streust du Mehl in die Schüssel, dann gibst du kleine Stücke Butter hinzu und streust Zucker dazu. Dann knetest du alle Zutaten zu einem Teig. Jetzt wird der Teig ausgerollt und du beginnst, die Plätzchen auszustechen. Lege nun alle Plätzchen auf ein Blech und schalte den Ofen ein. Schiebe jetzt das Blech in den Ofen und warte bis die Plätzchen fertig gebacken sind. Ring, ring. Die Plätzchen sind fertig und du kannst sie nun noch mit Schokostreuseln verschönern.

Tippe mit deinen Fingern kreuzundquer über den Rücken und reibe deine Hände kreisend darüber. Mache kleine Zupfbewegungen und tippe wieder mit deinen Fingern über den Rücken. Knete nun den Rücken durch. Streiche deine flache Hand mehrmals von oben nach unten. Steche nun die Plätzchen aus, indem du mit allen Fingern kreisende Bewegungen machst und unterschiedlich stark aufdrückst (tue deinem Partner dabei nicht weh). Drücke deine flache Hand leicht an verschiedene Stellen. Reibe deine Hände eineinander bis sie warm sind und lege sie dann auf den Rücken. Schiebe deine Hände von unten nach oben hinauf. Tippe nun oft und kurz mit deinen Fingern über den gesamten Rücken. Fertig.



18

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



19

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



20

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



21

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



22

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg



23

© Laura Brendel, Sportabzeichenreferentin BLSV Nürnberg

Stuhlgymnastik

Setze dich gerade auf deinen Stuhl.

Übungen:

- 1) Hüpfende Zehen: Hebe deine Füße leicht an. Hüpfen nun mit den Zehen, als ob du auf einem Trampolin wärst. **Zähle dabei laut bis zehn.** Wiederhole die Übung **dreimal**.
- 2) Die Bergsteiger: Hebe deine Knie abwechselnd so hoch wie möglich. Stell dir vor, du kletterst auf dein Hausdach, um die fliegenden Rentiere zu sehen. **Zähle dabei laut bis zehn.** Wiederhole die Übung **dreimal**.
- 3) Die Wichtel- Spionage: Du beugst dich leicht nach vorn und versuchst mit den Händen den Boden unter dem Stuhl zu erreichen. Stell dir vor, du bist ein Weihnachtswichtel auf einer geheimen Mission. **Zähle dabei laut bis fünf.** Wiederhole die Übung **dreimal**.
- 4) Der Sonnengruß: Hebe deine Arme nach oben und strecke sie aus, als würdest du die Sonne begrüßen. Lehne dich dann nach vorn und versuche deine Zehen zu berühren. Komm wieder nach oben und wiederhole dies **fünfmal**.



Noch 3 Tage und die Welt steht Kopf

In der Wichtelwerkstatt geht es so kurz vor Weihnachten immer sehr stressig zu. Die letzten Geschenke werden verpackt und die ersten Päckchen auf den Schlitten geladen. Und weil so viel zu tun ist, kann es schon einmal passieren, dass die fleißigen Helfer etwas durcheinanderbringen.

Ablauf:

Deine Lehrkraft wird dir gleich Bewegungsaufgaben geben, die du im Gegenteil ausführen sollst.
Knie = Schultern, Kopf = Füße und andersherum

mögliche Aufgaben:

- 1) Berühre deinen Kopf.
- 2) Berühre dein linkes Knie.
- 3) Laufe drei Schritte nach rechts.
- 4) Springe zweimal nach vorn.
- 5) Laufe einmal im Uhrzeigersinn eine große Runde im Klassenraum umher.
- 6) Mache dich so klein wie möglich.



Wer fängt wen? - Weihnachtliche Konkurrenz

Ablauf:

Teilt eure Klasse in vier Gruppen auf. Zwei Gruppen spielen jeweils gegeneinander. Beide Gruppen stehen sich gegenüber, wobei sich jede Gruppe gemeinsam für eine Figur mit der entsprechenden Pantomime entscheidet. Jede Figur wird mit einer typischen pantomimischen Bewegung dargestellt. Hat die Gruppe drei Mal gewonnen, ist sie Sieger.

Pantomime- Figuren:

- 1) **Knecht Rupprecht** schlägt mit seiner Rute zu und gewinnt gegen Bengelchen.
- 2) **Das Engelchen** breitet seine Flügel aus und gewinnt gegen Knecht Rupprecht.
- 3) **Das Bengelchen** schlägt die Hände über dem Kopf zusammen und gewinnt gegen das Engelchen.

mögliche Erweiterung:

Die Sieger beider Gruppenspiele treten in einem Weihnachtsspecial gegeneinander an.



Reaktionsspiel

Aufgaben:

- 1) Jedes Kind mit blonden Haaren macht **drei** Hockstretksprünge.
- 2) Jedes Kind mit dem Buchstaben "A" in seinem Vornamen läuft **zehn Sekunden** ganz schnell auf der Stelle.
- 3) Alle Kinder mit einem roten Kleidungsstück klettern **fünfmal** über den Tisch und darunter hindurch.
- 4) Alle Jungen drehen sich **sechsmal** im Kreis.
- 5) Alle Kinder, die an der Fensterseite sitzen spielen **dreimal** Schnickschnackschnuck.
- 6) Alle Rechtshänder machen **sieben** Hamelmänner.
- 7) Alle Mädchen rennen **einen** großen Kreis im Klassenzimmer.
- 8) Alle Lehrkräfte springen **dreimal** hoch.
- 9) Alle Kinder die rechts an einem Tisch sitzen klettern auf ihren Stuhl und hüpfen **viermal** auf den Boden.
- 10) Alle Kinder machen ihrem Sitznachbarn ein **ehrliches** Lob oder Kompliment.



Der Weihnachtsmann Geschenkesack

Bevor du zu Weihnachten deine Geschenke auspacken darfst, müssen sie die fleißigen Helfer in der Wichtelwerkstatt richtig einpacken. Ob sie auch nichts vergessen? Damit du siehst, wie schwierig es sein kann, sich viele Dinge zu merken spielen wir ein Bewegungsspiel.

Ablauf:

Fünf bis sechs Kinder bilden eine Gruppe und stellen sich gemeinsam zusammen. Das erste Kind der Gruppe beginnt das Spiel, indem er folgenden Satz sagt:

"Ich freue mich auf Weihnachten und wünsche mir..."

Dabei wird eine Sportübung genannt und ausgeführt. Das nächste Kind ist an der Reihe, führt zuerst die Bewegung des Vorgängers aus, nennt die nächste Bewegung und macht sie der Gruppe vor.

mögliche Bewegungen:

Basketballwurf, Drehung, Hockstretksprung, Armkreisen etc.



Kommando Nikolaus

Ablauf:

Alle Kinder bewegen sich im Klassenraum. Sagt eure Lehrkraft „**Kommando...**“ müssen alle Kinder die Aktion durchführen. Sagt eure Lehrkraft nur das Wort, muss nichts getan werden und alle Kinder laufen weiter durch den Klassenraum.

mögliche Bewegungen:

- 1) Kommando Nikolaus: mit den Händen eine Mütze anzeigen
- 2) Kommando Rentier: im Vierfüßlergang stehen
- 3) Kommando Rentier-Schlitten: **zwei** Kinder halten sich fest
- 4) Kommando Schornstein: Kinder müssen sich klein machen (damit sie durch den Schornstein passen)
- 5) Kommando Schneeflocke: **fünf** Kinder stellen sich zusammen und drehen sich dreimal um sich herum (wie eine fallende Schneeflocke)
- 6) Kommando Wichtel: hake dich mit einem Arm bei deinem Sitznachbarn unter und springt im Hopselauf **dreimal** im Kreis herum





24



Liebe Kinder,
wow, was für eine aufregende Zeit liegt hinter uns! Eure Energie, Begeisterung und eure sportlichen Leistungen haben uns wirklich beeindruckt. Ihr seid wahre Champions! Wir freuen uns sehr, dass ihr die Challenge angenommen habt und jeden Tag voller Freude und Eifer ein neues Türchen geöffnet habt, um die sportliche Überraschung des Tages zu enthüllen.

Es war so schön zu sehen, wie ihr euch gegenseitig motiviert und unterstützt habt. Gemeinsam habt ihr gezeigt, dass Bewegung nicht nur gesund, sondern auch richtig Spaß machen kann. Ihr seid fantastisch und aus diesem Grund haben wir für euch ein kleines Weihnachtsgeschenk vorbereitet.

Mit sportlichen Grüßen und einem riesigen Applaus für jeden von euch,
Eure begeisterten Weihnachtswichtel 🇩🇪🏆🌲

