



Bewegter Adventskalender 2024

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,



es ist wieder Zeit für den bewegten Adventskalender mit Rudi Ren(n)tier!

Der Adventskalender ist eine gute Möglichkeit, um sich täglich zu bewegen. Das bringt Freude und nach einer Bewegungspause kann auch wieder konzentrierter gearbeitet werden. Täglich stehen Übungen und Spiele auf dem Programm, die man ohne Vorbereitung in fünf bis zehn Minuten in jedem Unterrichtsfach durchführen kann.

Zum Start in jede Woche geht es los mit „Rudis bewegtem Montag“ anhand von ausgewählten Übungen aus „Rudis bewegtem Schulhaus“.



Auch in diesem Jahr bekommt Rudi an einigen Tagen wieder Besuch von der musikalischen Romy Rasselmaus. Los geht's – entweder traditionell ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, fit und gesund bleiben!

Tipp: Trainiert und bewegt euch bei offenem Fenster!



Eine fröhlich-bewegte Adventszeit wünscht das
GSB/WSB-Team der ZSL – Außenstelle Ludwigsburg

*Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre,
Judith Herden und Melanie Macías Alvarez*

Übersicht

Mo	2.12.	Rudis bewegter Montag I	MF
Di	3.12.	Walk and talk I	A
Mi	4.12.	Wir zusammen	EF/G
Do	5.12.	Fingerakrobatik	MF/R
Fr	6.12.	Stopptanz	A/R
Mo	9.12.	Rudis bewegter Montag II	MF
Di	10.12.	Auf der Suche nach dem Klang	E/W/R
Mi	11.12.	Stille Post	EF/W
Do	12.12.	Eiskristall	W/E
Fr	13.12.	Rudi sagt	EF/G
Mo	16.12.	Rudis bewegter Montag III	MF
Di	17.12.	Romys Weihnachtswörter I	R/W
Mi	18.12.	Fliegende Päckchen	EF/G
Do	19.12.	Weihnachtskonzert	W
Fr	20.12.	Rudis Bewegungstheater	A

Anhang	Wichtelschlange	A/EF
	Walk and talk II	A
	Romys Weihnachtswörter II	R/W
	Handmassage	E/W
	Augen-Yoga	E/W
	Rudis Weihnachts-Challenge	A/G

E=Entspannung, W=Wahrnehmung, R=Rhythmus, A=Aktivierung,
MF=motorische Fähigkeiten, EF=Exekutive Funktionen/Selbstregulation, G=Gemeinschaft



Rückmeldung bitte an: Judith.Herden@zsl.kv.bwl.de

Montag, 2. Dezember 2024

Rudis bewegter Montag I

Zum Wochenbeginn öffnet Rudi die Tür zum Schulhaus. Der 1. Advent war gestern und die Adventswoche startet. Genau die richtige Zeit, um sich mit kleinen Übungen aus dem „Bewegten Schulhaus“ fit zu halten. Rudi erinnert sich an die bunten Aufkleber und startet gleich mit neuen Übungen.

Sternensprung



1. Springe mit beiden Beinen so hoch du kannst.
2. Strecke in der Luft beide Arme und beide Beine zur Seite – wie ein Stern!
3. Springe 20-mal. Mache dich in der Luft ganz groß!

Dreieck



1. Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin.
2. Beuge deinen Oberkörper nach rechts und lasse deine rechte Hand am rechten Bein nach unten gleiten, soweit es geht.
3. Strecke die linke Hand nach oben und schaue sie an.
4. Zähle bis 10.
5. Wechsele dann die Seite.
6. Mache das 3-mal zu jeder Seite.



Dienstag, 3. Dezember 2024

Walk and talk I

Rudi freut sich auf die Advents- und Weihnachtszeit und schmiedet bereits Pläne. Alles soll gut funktionieren und ohne Pannen ablaufen. Dazu muss er viel mit seinen Wichteln reden und Absprachen treffen. Weil Rudi ein Ren(n)tier ist, hat er die besten Einfälle immer dann, wenn er sich beim Denken bewegt.

Suche dir einen Partner oder eine Partnerin.
Geht zu zweit durch den Raum und unterhaltet euch über ein Thema, das euch eure Lehrerin oder euer Lehrer vorgibt.



Themenvorschläge:

- Worauf freue ich mich in der Adventszeit sehr?
- Was würden wir tun, wenn wir im Winterwald wohnen würden?
- So wäre es, wenn ich zu den Sternen fliegen könnte.
- Was passiert, wenn die Uhren stehenbleiben?
- So wird Weihnachten in anderen Ländern gefeiert.

Mittwoch, 4. Dezember 2024

Wir zusammen

Wie jeden Morgen begrüßt Rudi seine Wichtel immer sehr freundlich. So auch heute. Er hat sich ein schönes Begrüßungsspiel ausgesucht, über das sich seine Wichtel freuen: Alle lächeln fröhlich, wenn sie sich anschauen.

Alle Kinder stehen im Kreis mit etwas Abstand. Jedes Kind überlegt sich im Kopf drei Kinder in einer selbstbestimmten festen Reihenfolge, deren Namen es nicht sagen darf.

Auf ein Startsignal hin gehen alle Kinder gleichzeitig los und führen die folgenden Begrüßungsbewegungen mit den von ihnen überlegten Kindern in der festgelegten Reihenfolge durch. Es darf dabei nicht gesprochen werden.

1. Kind: mit beiden Händen abklatschen
2. Kind: 1-mal um das Kind herumgehen
3. Kind: eine kleine Verbeugung machen

Wer alle drei Kinder begrüßt hat, stellt sich leise auf seinen Platz im Kreis zurück.



Donnerstag, 5. Dezember 2024

Fingerakrobatik

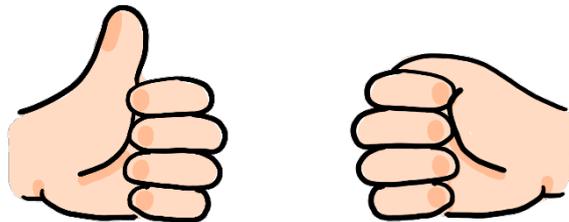
Rudi lockert seine Hufe, damit er bald viele Geschenke verpacken kann.

Halte beide Hände in Brusthöhe und mache mit jeder Hand eine Faust.

Dein rechter Daumen verschwindet in der Faust, gleichzeitig zeigt der linke Daumen nach oben.

Wechsele nun: Der linke Daumen ist in der Faust, der rechte Daumen zeigt nach oben.

Führe die Übung mehrmals hintereinander aus.



Schüttele zum Schluss deine Hände aus.



Freitag, 6. Dezember 2024

Stopptanz

*Mit Musik geht alles besser. Vor allem am Nikolaustag.
Rudi freut sich, macht sein Lieblingslied an und tanzt los.*

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



Montag, 9. Dezember 2024

Rudis bewegter Montag II

Zu Beginn der zweiten Woche schaut Rudi in seinem Schulhaus umher, ob noch alle seine schönen bunten Aufkleber im Schulhaus hängen. Da sind sie! Und schon legt Rudi los und erfindet zwei weitere Übungen. Uih, das macht Spaß und hält fit!

Bobsled



1. Stelle dich hinter deinen Stuhl und halte ihn an der Lehne fest.
 2. Laufe auf der Stelle so schnell du kannst.
 3. Mache das 1 Minute lang.
- Der Stuhl darf sich nicht bewegen.



Satelliten-Kreisen



1. Stelle dich auf ein Bein.
2. Gib dein Mäppchen um deinen Oberkörper herum, ohne dass du umkippst. Mache das 20-mal in jede Richtung.
3. Schließe die Augen und wiederhole die Übung.





Dienstag, 10. Dezember 2024

Auf der Suche nach dem Klang

Romy besucht auch in diesem Jahr wieder Rudi in der Vorweihnachtszeit. Sie kann als Maus sehr gut hören und Rudi ist davon beeindruckt. Und ihr?

Übung 1:

Seid ganz leise und versucht zu hören,

- ob ihr euren eigenen Atem hören könnt,
- welche Geräusche ihr innerhalb des Klassenzimmers wahrnehmen könnt,
- welche Geräusche von außerhalb des Klassenzimmers zu hören sind.

Übung 2:

Überlegt euch, welche Geräusche und Klänge ihr mit der Advents- und Weihnachtszeit verbindet.

Erfindet zu zweit oder in der Gruppe einen ähnlichen Klang im Klassenzimmer mit Hilfe eurer Stimme, euren Stiften, Papier und den Dingen, die ihr im Klassenzimmer um euch habt.

Startet auf ein Zeichen alle zusammen ganz leise mit eurem Klang, werdet dann nach Handzeichen lauter und wieder leiser. Hört gut aufeinander und nehmt die unterschiedlichen Klänge wahr, nicht nur euren eigenen!

Mittwoch, 11. Dezember 2024

Stille Post

Im Winterwald ist es ganz still. Auch Rudi schleicht durch den Wald und beobachtet die Schneehasen, Schneeeulen und Schneefüchse. Auch sie sind so leise, dass man sie nicht hört. Rudi hat eine Idee: Er spielt als sportliches Ren(n)tier eine bewegte „Stille Post“ mit seinen Wichteln.

Die Kinder stehen in einer Reihe hintereinander und schauen nach vorne. Das vorletzte Kind dreht sich zum hinteren Kind um, welches ihm eine Bewegung vormacht. Das vorletzte Kind dreht sich wieder nach vorne, tippt das Kind an, welches direkt vor ihm steht und zeigt diesem die gerade gesehene Bewegung.

So wird die Bewegung „nach vorne gegeben“.

Das Kind ganz vorne in der Reihe führt noch einmal die Bewegung vor. Ist es immer noch die gleiche Bewegung, wie die vom Kind ganz hinten?

Bei größeren Klassen kann in zwei oder mehreren Gruppen gespielt werden.



Donnerstag, 12. Dezember 2024

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 das Eiskristall, ein anderes Kind die Sonne.

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

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

Dieses Spiel kann in der ganzen Klasse oder in einer Gruppe gespielt werden.



Freitag, 13. Dezember 2024

„Rudi sagt...“

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

Alle Kinder stellen sich frei in den Raum.

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

Sagt die Lehrperson 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.“



Montag, 16. Dezember 2024

Rudis bewegter Montag III

*Jetzt beginnt schon die letzte Woche vor Weihnachten.
Hurra! Die Tür zu Rudis Schulhaus geht auf. Alle Wichtel
sind in Topform. Jedes Mal, wenn Rudi an einem
Aufkleber vorbeikommt, kommt ihm eine neue Idee!
Mit Bewegung macht Schule einfach noch mehr Spaß!*

Schnelle Füße



1. Laufe so schnell du kannst auf der Stelle.
2. Deine Arme hältst du angewinkelt auf Schulterhöhe.
3. Mache immer nach 25 schnellen Schritten eine Vierteldrehung nach rechts.

Mache insgesamt 200 schnelle Schritte – das sind also 2 ganze Drehungen.



Päckchen heben



1. Nimm dein Mäppchen in beide Hände.
2. Halte es mit ausgestreckten Armen so lange wie möglich über deinem Kopf.
3. Wie lange schaffst du es?

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



Dienstag, 17. Dezember 2024

Romys Weihnachtswörter I

An einem Winternachmittag hat sich Romy in ihr warmes Nest zurückgezogen und denkt über Weihnachten nach. Sie lässt ihre Gedanken schweifen. Dabei fällt ihr auf, dass die Wörter „Weihnachtsfest“, „Tannenbaum“ und „Kerzenschein“ irgendwie gleich aufgebaut sind. Ganz anders als die Wörter „Keksdose“, „Bratapfel“ und „Lebkuchen“ - obwohl sie doch auch drei Silben haben. Aber sind die Silben nicht unterschiedlich lang?

Helft Romy und findet in Vierergruppen weitere Wörter, die zu „Weihnachtsfest“ oder zu „Keksdose“ passen. Erklärt Romy außerdem, worin der Unterschied zwischen den beiden Wortgruppen besteht.

Bildet zwei lange Wortketten mit lauter Weihnachtsbegriffen und sprecht sie, ohne dabei immer schneller zu werden: „Weih-nachts-fest, Tan-nen-baum, Ker-zen-schein“ ↔ „Keks-do-se, Brat-ap-fel, Leb-ku-chen“
Versucht beim Sprechen rhythmisch zu gehen.

Werdet ihr beim Sprechen mit der Zeit immer schneller? Wenn ihr das vermeiden möchtet, kann es helfen, wenn eine Person auf den betonten Silben kleine Trommel oder Tamburin spielt. Diese Person konzentriert sich dann nur auf das Tempo. Findet ihr Bewegungen, die euch dabei helfen, dass auch wirklich alle gleichzeitig sprechen?

Eine Erweiterung des Spiels befindet sich im Anhang.

Mittwoch, 18. Dezember 2024

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?



Donnerstag, 19. Dezember 2024

Weihnachtskonzert

Rudi dirigiert das Wichtel-Orchester. Das ist anstrengend und gar nicht so einfach – manche Wichtel passen nicht auf! Rudi hat eine Idee: Er probiert es mit Bewegungen. Und schon klappt es viel besser!

- Alle Kinder stehen im Kreis.
- Zwei Kinder verlassen den Raum.
- Ein Dirigent wird bestimmt.
Dieser macht Bewegungen vor, die alle Kinder sofort mitmachen müssen, zum Beispiel hüpfen, klatschen, sich drehen, strecken.
Es darf nicht gesprochen werden.
- Die Kinder, die draußen waren, kommen wieder herein. Sie haben drei Versuche, um den Dirigenten zu erraten.



Freitag, 20. Dezember 2024

Rudis Bewegungstheater

Rudi liebt Theater. Er spielt gerne Pantomime. Heute muss er die Bewegungen der anderen erraten.

Ein Kind („Rudi“) steht mit der Blickrichtung zur Klasse vor der Tafel. Die Lehrperson schreibt Weihnachts- und Winterbegriffe an die Tafel, so dass nur die Klasse die Begriffe sieht, nicht jedoch Rudi.

Alle Kinder stellen den Begriff oder die Tätigkeit pantomimisch dar. Rudi muss erraten, um was es sich handelt.



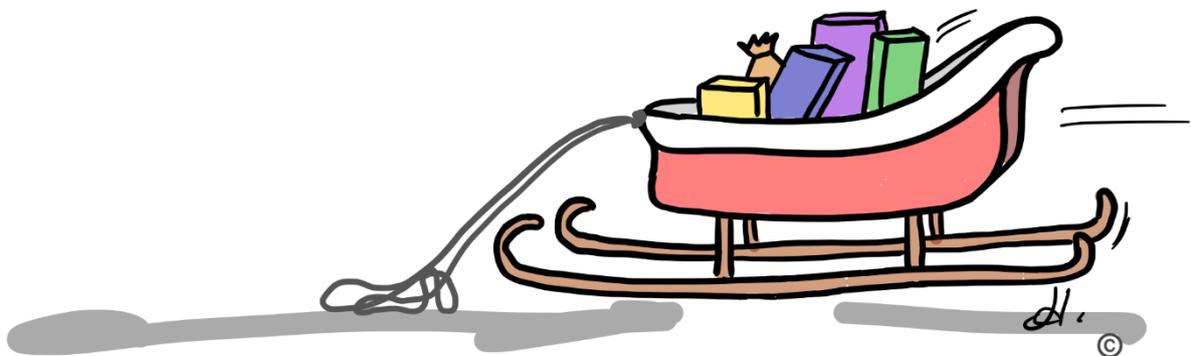
Beispiele:

Tannenbaum schmücken, Schneeflocke fangen,
Geschenke verpacken, Ski fahren, Rudi Ren(n)tier



Anhang mit Ersatzaufgaben

*Die „Ersatzaufgaben“ können als Zusatzaufgaben
oder als alternative Ideen - je nach Lerngruppe,
Klasse oder Jahrgangsstufe - genutzt werden.*





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 Lehrperson 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 Kopf der Schlange läuft an das Ende der Schlange.

3-mal pfeifen: Die Schlange läuft weiter. Die beiden Kinder am Schwanz der Schlange laufen nach vorne an den Kopf der Schlange (Reihenfolge der beiden Kinder wird beibehalten).

4-mal pfeifen: Die Schlange teilt sich in der Mitte und es geht normal weiter.



Walk and talk II

Erweiterung

(siehe Beschreibung vom 3. Dezember 2024)

Gute Ideen hat Rudi meistens dann, wenn er sich dabei bewegt.

„Walk and talk“ kann in jedem Fach umgesetzt werden. Die Kinder gehen (nicht rennen) paarweise über den Flur, über den Schulhof oder in der Aula umher.

Die Lehrperson gibt ein Thema vor, welches zum Unterrichtsinhalt passt und über welches die Kinder zu zweit miteinander sprechen sollen.

Aufgaben können zum Beispiel sein:

- Stellt euch gegenseitig Einmaleins-Aufgaben und löst sie.
- Findet viele dreisilbige Wörter.
- Sagt ein Gedicht auf.
- Das habe ich am Wochenende erlebt.





Romys Weihnachtswörter II Erweiterung

(siehe Beschreibung vom 17. Dezember 2024)

Vermutlich seid ihr beim Nachdenken auf weitere Wörter mit drei Silben gestoßen, die weder zu „Weihnachtsfest“ noch zu „Lebkuchen“ passen. Aber vielleicht findet ihr eine weitere Gruppe von Wörtern?

Hinweis für die Lehrperson:

Gedacht ist an ein Sprechen in Viertelnoten und halben Noten:

| Weih- nachts- fest |
♪ ♪ ♫

| Leb- ku- chen |
♪ ♪ ♫

Beispiel für eine weitere Gruppe:

Ge- | schen- ke - |
♪ ♪ ♫ ♫



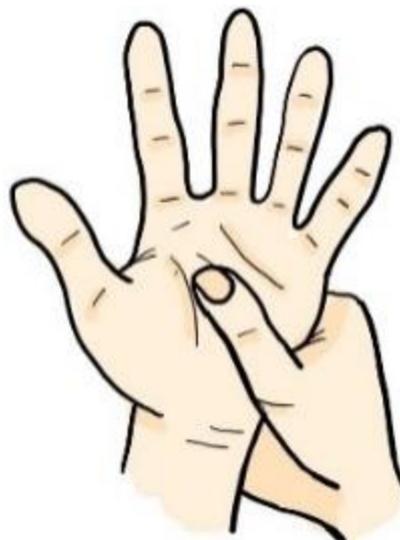
Handmassage

Nach dem vielen Geschenkeverpacken und Schleifenbinden braucht Rudi dringend etwas Entspannung für seine Hufe.

1. Stelle dich aufrecht hin.
2. Massiere mit dem Daumen der rechten Hand die Handinnenfläche der linken Hand.
3. Massiere jeden einzelnen Finger der rechten Hand zwischen zwei Fingern der linken Hand.
4. Streiche nun mit der rechten Hand über den Handrücken der linken Hand.

Wiederhole dies mit der anderen Hand.

5. Lege dann beide Handflächen vor der Brust für 10 Sekunden aneinander.
6. Zum Abschluss schüttele deine Hände aus.

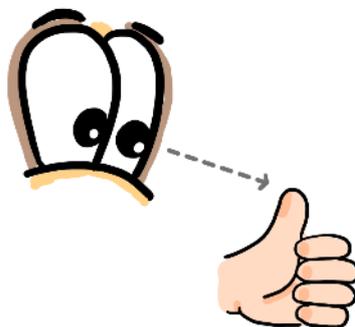




Augen-Yoga

So viele bunte Lichter in der Weihnachtszeit. Da weiß Rudi gar nicht mehr, wohin er noch schauen soll. Eine Sonnenbrille hat er gerade nicht dabei, aber zum Glück kennt er ja das Augen-Yoga.

1. Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Wenn du eine Brille trägst, darfst du sie auch abnehmen.
2. Strecke einen Arm nach vorne, mache eine leichte Faust und zeige mit dem Daumen nach oben. Dieser ist auf Augenhöhe.
3. Male nun mit dem Arm einen kleinen Kreis und schaue dabei fest auf den Daumen. Kreise dann einmal in die andere Richtung.
4. Schaue weiterhin auf deinen Daumen und ziehe ihn langsam fast bis zur Nasenspitze heran. Schaue möglichst lange auf ihn. Wenn du die Nasenspitze fast erreicht hast, senke deinen Arm langsam und schaue dabei weiter möglichst fest auf deinen Daumen. Bewege den Kopf dabei nicht.
5. Führe die Übung 3-mal in ruhigem Tempo durch.
6. Schließe die Augen und massiere deine Schläfen in beide Richtungen in kleinen Kreisen.



Rudis Weihnachts-Challenge

Seid ihr so fit wie Rudis Team?

Probiert aus, was ihr gemeinsam in eurer Klasse schafft!

Tiefschnee-Laufen

Führt gemeinsam Kniehebelauf auf der Stelle durch. Schafft es eure Klasse durchzuhalten? Wenn jemand vorher aufhören muss, darf ein anderes Kind für ihn hinten noch die Minuten anhängen:

Klasse 1 und 2: 4 Minuten

Klasse 3 und 4: 6 Minuten



Weihnachtsbaum-Reißen

Haltet euer Mäppchen mit ausgestreckten Armen vor die Brust. Führt gleichzeitig gemeinsam tiefe Kniebeugen aus. Zählt laut mit. Schafft es eure Klasse, gemeinsam durchzuhalten? Wenn jemand vorher aufhören muss, darf ein anderes Kind für ihn die Kniebeugen anhängen:

Klasse 1 und 2: 40 Kniebeugen

Klasse 3 und 4: 60 Kniebeugen

Wenn ihr es geschafft habt, freut ihr euch und klopft euch auf die Schulter.

Schafft ihr in der Turnhalle noch mehr?

Probiert es aus und trainiert für eine eigene Challenge.



Bis nächstes Jahr!

