



# Bewegter Adventskalender 2019



Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und  
auch dieses Jahr begleitet uns  
Rudi, unser sportliches Ren(n)tier, wieder durch die  
Adventszeit und hält uns fit.

Unser bewegter Adventskalender erfreut sich immer  
größerer Beliebtheit in den GSB- und WSB-Schulen.  
Das freut uns sehr und wir führen diese Tradition auch  
in diesem Jahr gerne weiter.

Damit hoffen wir, allen Beteiligten wieder viel Freude,  
Ideen und Inspirationen im Advent geben zu können und  
alle in Bewegung zu setzen.

Also – einfach ausdrucken und jeden Schultag einige  
Minuten gemeinsam lachen, bewegen und wach bleiben!

Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit

wünscht das  
GSB- und WSB-Team  
des ZSL-LB



Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer:

Die Übungen und Spiele sind für Grundschulen und weiterführende Schulen  
geeignet. Gegebenenfalls kann die Rahmenerzählung auch einfach verändert  
werden. Material- und Kopiervorlagen befinden sich im Anhang.

Zusätzlich finden Sie am Ende dieses Kalenders weitere Vorschläge, die Sie als  
„Sternchen- oder Ersatzaufgabe“ verwenden können. Bestimmt kommen die  
Schülerinnen und Schüler auch auf gute Alternativen –  
wir freuen uns über Rückmeldungen!

# Übersicht

Mo, 2.12.	Kreuz und quer	A, K
Di, 3.12.	Rentier – Fellpflege	E/W
Mi, 4.12.	Der Vorhang fällt	A
Do, 5.12.	Bäume im Wind	E/W
Fr, 6.12.	„Oh ja!“ – Ab ins Getümmel	A, EF
Mo, 9.12.	„Wir sind fit!“ – Rhythmuskanon	R
Di, 10.12.	„Oh Schreck!“ – Stillgestanden	EF
Mi, 11.12.	„Schnick – Schnack – Schnuck“	A
Do, 12.12.	Wer hat das Geschenk?	EF
Fr, 13.12.	Wechselsprünge	K, EF
Mo, 16.12.	Schneeball-Pusten	A
Di, 17.12.	Winterliche Fantasiereise	E/W
Mi, 18.12.	Rudi-Tannenbaum und Schlittenfahrt	A, EF
Do, 19.12.	Rudis Merksport	EF
Fr, 20.12.	Die Würfel sind gefallen	A, K
Anhang	Bingo Winterruhe „Kommando Rudi“ „1 – 2 – Rudi“ Vorlage: Die Würfel sind gefallen Rudi-Zeichen-Tutorial	A E/W EF EF

E/W: Entspannung und Wahrnehmung, R= Rhythmus, A= Aktivierung, K= Koordination, EF= Exekutive Funktionen/Selbstregulation



Das Team: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,  
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller

Rückmeldungen bitte an: [Yasmin.Baur-Fettah@zsl.kv.bwl.de](mailto:Yasmin.Baur-Fettah@zsl.kv.bwl.de)

### Kreuz und quer

*Endlich beginnt die Adventszeit! Rudi ist schon ganz aufgeregt und hat vom vielen Hin- und Herlaufen doch tatsächlich schon einen Knoten im Geweih. Den möchte er durch Überkreuz-Bewegungen schnell wieder lösen.*

#### **Rote Nase (Nase – Ohr)**

Im Stehen berührt die rechte Hand die Nase und die linke Hand das rechte Ohr.

Nun werden die Hände abgesenkt und die Handpositionen gewechselt:

Die linke Hand berührt die Nase und die rechte Hand das linke Ohr.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.



#### **Hufgeklapper (Knie – Ellenbogen)**

**1. Teil:** Im Stehen wird das rechte Knie gehoben, der linke Ellenbogen berührt das rechte Knie.

Danach wird der rechte Ellenbogen mit dem linken Knie zusammengeführt.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.

**2. Teil:** Hinter dem Körper wird die rechte Hand mit der linken Ferse zusammengeführt, dann wird gewechselt und mit der linken Hand die rechte Ferse berührt.

Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.

Die beiden Teile werden zur Steigerung der Bewegungsintensität im Hüpfen durchgeführt.

Schwierigkeitssteigerung: Teil 1 und 2 werden kombiniert.

## Rentier – Fellpflege

*Rudi ist durch den Schneesturm gerannt und dabei auch noch in ein Schneeloch gefallen. Jetzt muss er sich um sein Fell kümmern.*

Die Lehrperson kleidet die Vorgaben in eine kleine Geschichte ein. Dieses wird pantomimisch von der ganzen Klasse durchgeführt:

„Schnee aus den Hufen stampfen“

– stampfen mit den Füßen

„Schnee aus den Beinen schütteln“

– Beine ausschütteln

„Schnee aus den Armen klopfen“

– leichtes Abklopfen mit  
der Handfläche 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, strecken



## Der Vorhang fällt

*Rudi hat ein großes, gutgelauntes Rentierteam. Er kennt alle Vornamen. Aber wenn es schnell gehen muss und er seine Rentiere mit Namen ansprechen will, ist er doch manchmal leicht verwirrt.*

**Material:** ein großes Tuch (z.B. Decke, Bettlaken, Schwungtuch)

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt.

Zwei Spieler halten ein großes Tuch als Vorhang zwischen die beiden Gruppen.

Nun tritt jeweils eine Schülerin bzw. ein Schüler pro Gruppe an den Vorhang.

Es wird laut bis 3 gezählt. Bei "3" fällt der Vorhang und die beiden Spieler, die sich gegenüberstehen, versuchen schnellstmöglich den Namen des Gegenübers zu sagen. Wer von beiden ist schneller?



## Bäume im Wind

*Im Winterwald weht ein leichter Wind. Rudi beobachtet die Bäume, wie sie sanft hin- und herschaukeln. Dann schaukelt er einfach mit. Wie entspannend...*

Alle Schülerinnen und Schüler stehen frei im Raum mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen liegen an der Außenseite der Oberschenkel. Wer mag, schließt die Augen.

Der Körper schwankt jetzt wie ein Baumstamm im Wind sanft von vorne nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken. Die Füße haben Bodenkontakt, die Wahrnehmung wird auf den festen Stand und die Körpermitte gelegt.

Niemand spricht und die Körperspannung wird aufrechterhalten.

Nach 1 bis 2 Minuten dürfen die Augen geöffnet werden und der Körper wird gelockert.





## „Oh ja!“ – Ab ins Getümmel

*Rudi gibt Anweisungen an seine Rentiertruppe. Alle sind hochmotiviert, rufen laut „Oh ja“ und führen mit Begeisterung sofort das aus, was er ansagt.*

Eine Person ruft eine Bewegungsaufgabe, als Frage oder Kommando formuliert, laut in die Klasse. Alle Mitspieler und Mitspielerinnen antworten mit einem lauten „Oh ja!“ und führen diese Bewegung sofort durch.

Beispiel:

Der „Bestimmer“ ruft laut: „Wollen wir Geschenke einpacken?“  
Die ganze Klasse antwortet laut „Oh ja“ und packt pantomimisch Geschenke ein.

- „Wollen wir hüpfen?“
- „Wollen wir nach den Sternen greifen?“
- „Wir schmücken den Weihnachtsbaum!“
- „Wir essen Plätzchen!“
- „Wollen wir Kerzen auspusten?“



Je nach Altersstufe wird der „Bestimmer“ ausgewählt, benannt oder ausgelost. In den höheren Jahrgangsstufen kann dieses auch auf freien Zuruf ohne festgelegte Reihenfolge erfolgen.

Da gibt es bestimmt viele Ideen!



Dieses Spiel eignet sich zur Schulung der Selbstregulation/Inhibition.



## „Wir sind fit!“ - Rhythmuskanon

*Mit einer kleinen Bodypercussion bringt Rudi etwas Rhythmus in die Adventszeit. Das ist der Rhythmus, wo ein Rentier mitmuss!“ Da werden Energien getankt.*

Die Schülerinnen und Schüler führen nacheinander den folgenden Rhythmus mit Bewegungen im Stand aus. Im vierten Teil wird rhythmisch mitgesprochen „Wir sind fit“

1. re stampf – li stampf – klatsch –, –  
re stampf – li stampf – klatsch –, –
2. patsch – patsch – schnips –, –  
patsch – patsch – schnips –, –
3. klatsch – klatsch – hoch –, –  
„Wir sind fit“  
klatsch – klatsch – hoch –, –  
„Wir sind fit“



Zur Steigerung wird der Rhythmus im Kanon durchgeführt.

re/li stampf= mit rechtem/linkem Fuß auf den Boden stampfen  
patsch = mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen  
klatsch=in die Hände klatschen  
schnips = mit den Fingern schnipsen  
hoch= Arme nach oben strecken  
–, – = Pause



## „Oh Schreck!“ – Stillgestanden

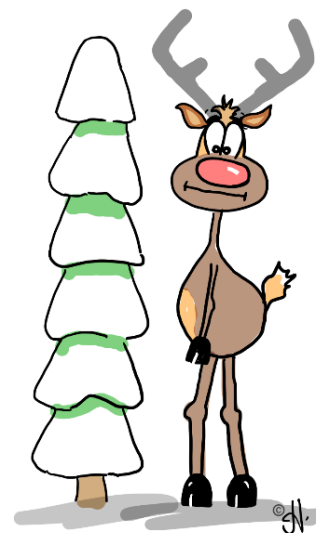
*Rudi ist mit seinem Rentier-Team im Winterwald fleißig mit den geheimen Weihnachtsvorbereitungen beschäftigt. Oh Schreck – auf einmal hören sie das Gebrüll eines Bären! Er darf sie nicht entdecken. Wie versteinert bleiben alle zwischen den Bäumen stehen und hoffen, dass er sie nicht bemerkt und stattdessen weiterzieht.*

Die Klasse bewegt sich frei im Raum. Eine vorher bestimmte Person betritt mit einem lauten Bären-Gebrüll das Klassenzimmer.

Sofort müssen alle versteinert stehenbleiben und dürfen auch im Gesicht keine Rührung zeigen. Der Bär streicht durch den Raum und versucht, die Anderen zum Lachen oder Grinsen zu bringen. Er darf alles versuchen, nur keinen Körperkontakt aufnehmen.

Wer lacht, grinst oder sich bewegt, ist enttarnt und wird auch zum Bären.

Wer hält am längsten durch?



Dieses Spiel eignet sich hervorragend zur Schulung der Selbstregulation/Inhibition.

## „Schnick – Schnack – Schnuck“ („Schere – Stein – Papier“)

*Rudi spielt mit seinem Kumpel Franz ein altes Spiel.  
Dabei kommen sie selbstverständlich in Bewegung.*

Je zwei Spielerinnen und Spieler spielen gegeneinander das bekannte Spiel „Schnick - Schnack – Schnuck“ („Schere – Stein – Papier“).

Der Gewinner darf dem Verlierer ansagen, welche Bewegungen dieser ausführen muss. Dabei achtet der Gewinner auf die korrekte Ausführung:

Beispiele:

- 5 x Kniebeuge
- 3 x Liegestütz
- 5 x Hampelmann
- um den Stuhl laufen





## Wer hat das Geschenk?



*Rudi überlegt, wer welches Geschenk versteckt hat.*

**Material:** 5 kleine unterschiedliche Dinge, die sich in der Hand verstecken lassen, z.B. Radiergummi, Geldstück, Spielfigur, Korken, Murmel, Magnet

3 bis 4 Mitspieler verlassen den Raum und sind die „Geschenkesucher“. Die Gegenstände werden an die anderen Spielerinnen und Spieler verteilt. Diese müssen sie verschlossen in der Hand (Faust) halten. Auch alle anderen haben die Hände geschlossen. Das Spiel wird im Gehen gespielt. Wenn jemand von einem Geschenkesucher angetippt wird, öffnet er beide Hände, zeigt den Inhalt und schließt sie wieder. Die Geschenkesucher merken sich den Gegenstand und auch die Person, welche ihn in der Hand hat.

Nach 2 bis 3 Minuten wird das Spiel beendet. Schaffen es die Geschenkesucher, alle Mitspielerinnen und Mitspieler zu benennen, die ein „Geschenk“ in der Hand halten?  
Wer hat welchen Gegenstand?

Die Anzahl der Gegenstände kann je nach Lerngruppe erhöht werden.

Dieses Spiel eignet sich hervorragend zur Schulung der Selbstregulation/des Arbeitsgedächtnisses.

Nach der Spielidee: „Schatzsuche“



## Wechselsprünge

*Rudi absolviert sein Sprungtraining, damit er für das alljährliche große Rentier-Rennen fit ist.*

Jeder sucht sich eine Linie im Raum auf dem Fußboden. Dies kann eine gezeichnete Linie, ein Seil, Klebeband oder auch eine Fliesenfuge oder Ähnliches sein. In den höheren Klassenstufen kann auch auf die Linie verzichtet werden.

Nun wird der rechte Fuß vor die Linie gestellt, der linke Fuß hinter die Linie. Die Anzahl der Sprünge wird festgelegt. Auf ein Kommando werden zeitgleich mit lautem Zählen entsprechend viele Wechselsprünge ausgeführt (also nun linker Fuß nach vorne, rechter Fuß nach hinten).

Die Lehrkraft nennt nun einmalig die Anzahl der Sprünge für die nächsten drei Durchgänge (z.B. „5 – 8 – 3“).

Alle Schülerinnen und Schüler führen zunächst mit lautem gemeinsamem Zählen erst 5 Sprünge durch – kurzer Stopp – dann 8 Sprünge – kurzer Stopp – dann 3 Sprünge.

Je nach Belieben kann die Anzahl der „Merkzahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses gesteigert werden, oder aber zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

Zur Förderung der kognitiven Flexibilität wird die Anzahl der vorgegebenen Sprünge in umgekehrter Reihenfolge gesprungen (in unserem Beispiel 3 – 8 – 5)

Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit gibt die Lehrperson vor, mit welchem Bein (re/li) vor der Linie gestartet wird.



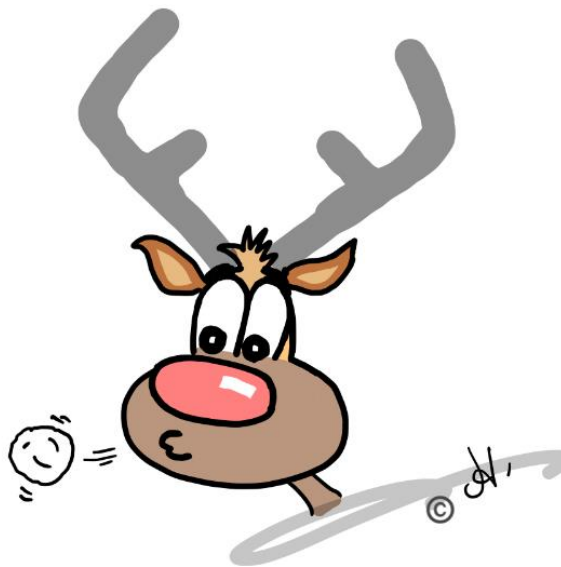
## Schneeball-Pusten

*Rudi freut sich über den Schnee und fängt an, mit Schneebällen zu spielen.*

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



Aus einem Papierblatt wird ein Schneeball geknüllt. Zwei Schüler 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.



## Winterliche Fantasiereise

„Heute machen wir eine winterliche Fantasiereise mit Rudi.  
Ich möchte dich einladen zu einer Schlittenfahrt in den Bergen.  
Du sitzt bequem und still auf deinem Stuhl und schließt die Augen, wenn du  
möchtest.

*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 mit Rudi in den Bergen –  
es liegt hier hoher Schnee –  
du stehst am Gipfel und schaust ins Tal –  
alles ist ruhig und still –  
*Ruhe, Ruhe ist auch in dir – nichts hörst du –  
du siehst nur die Weite und das Weiße unter dir –  
du fühlst dich glücklich und frei –*



Nun nimmst du Anlauf und springst auf den Schlitten –  
dein Schlitten setzt sich in Bewegung –  
und du rodelst, schnell und elegant, eins mit dem Schnee –  
der Schnee staubt dir ins Gesicht –  
*dein Gesicht fühlt sich kalt an und gleichzeitig warm –  
du fühlst dich glücklich, wild und frei –*  
deine Fahrt wird schneller und schneller –  
alles flitzt an dir vorbei, Bäume und Wälder –  
hinab ins Tal geht die wilde Fahrt – bis sie wieder langsamer wird –  
das Tempo verringert sich, der Hang wird immer flacher –  
der Schlitten gleitet aus – du siehst wieder alles klar vor dir –

*du fühlst dich glücklich und zufrieden, frisch und frei –  
dein Atem ist ruhig und gleichmäßig –  
du fühlst dich entspannt und gestärkt.*

Komme nun aus deiner Fantasie wieder zurück in dein Klassenzimmer.  
Mache eine Faust, recke deine Arme und strecke dich.  
Strecke dich weit nach oben, gähne und öffne nun wieder deine Augen.  
Atme bewusst dreimal tief ein und aus.  
Wie ist es dir auf deiner Reise ergangen? Möchtest du uns davon berichten?“

## Rudi, Tannenbaum und Schlittenfahrt

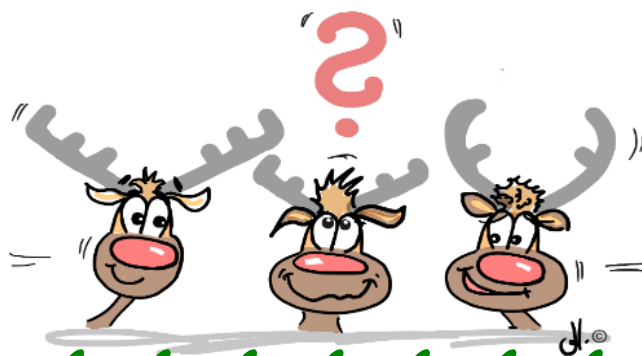
*Rudi trifft sich mit seinem Team. In einer großen Runde geht es lustig zu und alle hören gespannt auf die angesagten Kommandos. Vor allem die beiden Nachbarn müssen gut aufpassen, damit nichts schiefgeht. Da gibt es viel zu lachen.*

Die ganze Klasse steht im Kreis. Eine Mitspielerin bzw. ein Mitspieler steht in der Mitte, zeigt auf ein anderes Kind im Kreis und nennt eine darzustellende Figur. Der linke und der rechte Nachbar des aufgerufenen Kindes sind dann automatisch die Mitspieler und ergänzen die pantomimische Darstellung. Die Figuren werden wie unten beschrieben dargestellt:

Genannte Figur	mittlerer Darsteller	rechter und linker Nachbar
„Rudi“	rote Nase, beide Hände an Nase	Geweih mit Armen andeuten
„Tannenbaum“	Tannenbaumspitze, Arme über Kopf	Zweige mit Armen darstellen, schräg halten
„Schlittenfahrt“	hält Zügel vor Körper	galoppieren
„Geschenkepäckchen“	Hocksitz	Schleifenband befestigen
„Schnee-Eule“	Brille, Daumen und Zeigefinger um die Augen legen	mit den Armen flattern
„Nikolaus“	schweren Rucksack andeuten	erstaunt schauen
„Kerze“	aufrecht stehen und strahlen (lächeln)	flackernder Kerzenschein, Hände über dem Kopf des Darstellers schütteln

Die Anzahl der darzustellenden Figuren richtet sich nach der jeweiligen Lerngruppe.

Nach der Spielidee:  
„Toaster, Elefant und Palme“





## Rudis Merksport

*Damit im Weihnachtstrubel auch nichts vergessen wird, trainiert Rudi mit seinem Team das Gedächtnis.*

Alle stehen und laufen auf der Stelle, solange die Lehrperson klatscht oder Musik läuft. Bei Musikstopp/Klatschstopp bleiben alle stehen. Setzt das Klatschen/die Musik wieder ein, wird weitergelaufen.

In der Musikpause gibt die Lehrperson jeweils eine Bewegung vor, die von der Klasse wiederholt wird. Bei den nächsten Musikstopps gibt die Lehrperson jeweils eine weitere Bewegung vor. Die Klasse führt jeweils die Bewegungen nacheinander aus, dabei werden die vorherigen Bewegungen jedes Mal in der richtigen Reihenfolge wiederholt.

Wie viele Bewegungen kann sich die Klasse in der richtigen Reihenfolge merken?

Beispiel:

1. Rudi hüpf dreimal in die Luft.
2. Rudi dreht sich um die eigene Achse.
3. Rudi setzt sich auf den Boden.
4. ...



Die Anzahl der Bewegungen hängt vom Alter der Kinder ab. Eine neue Bewegung erfolgt, wenn alle Schülerinnen und Schüler die bisherige Aufgabenstellung korrekt ausführen können.

Dieses Spiel eignet sich zur Schulung der Selbstregulation/des Arbeitsgedächtnisses.

Nach der Spielidee: „Ich packe meinen Koffer“

## Die Würfel sind gefallen

*Rudi hat zwischendurch Zeit für ein kleines Würfelspiel mit seinem Rentier-Team. Das macht Spaß und hält alle fit!*

**Material:** 1 Würfel (groß), Bewegungsübungen auf Tafel oder Poster

Jeder sucht sich einen Platz im Raum (oder hinter dem Stuhl) mit genügend Bewegungsfreiheit.

Die gewürfelte Zahl gibt die durchzuführende Bewegung vor:

- 1: 5 x auf der Stelle hüpfen
- 2: 3 x Hampelmann
- 3: 5 x Kniebeugen
- 4: Partner-Check: Hochspringen und dem Partner/der Partnerin über dem Kopf in beide Hände klatschen
- 5: auf einem Bein stehen und bis 10 zählen (bei nochmals gewürfelter Augenzahl auf anderem Bein stehen)
- 6: 3 x La-Ola-Welle

Würfelplakat im Anhang



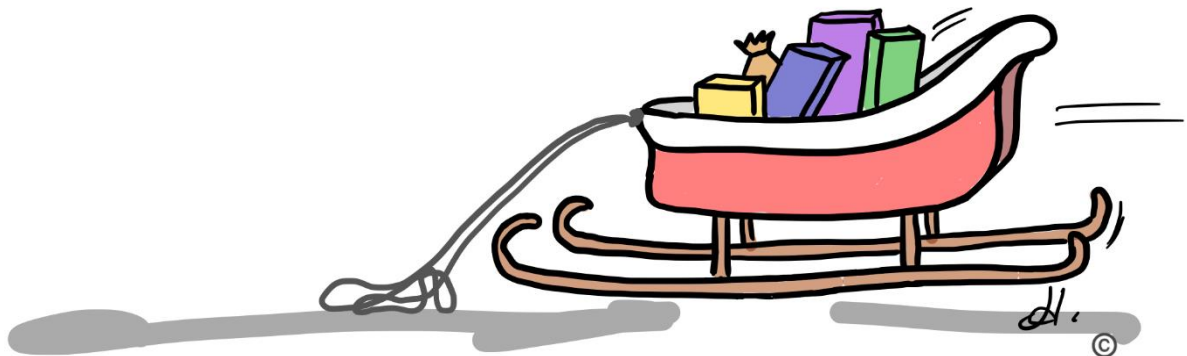


## Anhang

mit

# Sternchenaufgaben und Kopiervorlagen

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



## Rudi-Bingo

*Rudi verschafft sich einen Überblick, was sein Rentier-Team alles kann und sammelt Autogramme.*

**Material:** Kopie des Bingo-Plans im Anhang für GSB (Grundschule) oder WSB (weiterführende Schule)



Jede Schülerin/jeder Schüler erhält einen Bingo-Plan und folgende Aufgabe:

1. Finde aus deiner Klasse Personen, die die Fragen mit „ja“ beantworten können und lass sie dann unterschreiben.
2. Rufe „Rudi“, wenn du fünf Unterschriften waagrecht, senkrecht oder diagonal gesammelt hast!

Dabei darf eine Person maximal zwei Unterschriften auf einem Blatt leisten.  
Wissensfragen und praktische Tätigkeiten sind am Ende zu beweisen...



# GSB (Grundschule)

Finde eine Person, die...



... Linkshänder ist.	... eine Minute auf einem Bein stehen kann.	... eine Bahn im Schwimmbad schwimmen kann.	... einen berühmten Fußballspieler nennen kann.	... zehnmal einen Ball hochwerfen und wieder fangen kann.
... mit dir ein Klatschspiel vormachen kann (z. B. „Erbsen rollen über die Straße“)	... weiß, warum sich Eisbären und Pinguine nicht treffen können.	... dir 3 Disziplinen nennen kann, die zur Leichtathletik gehören.	... dieses Jahr schon einen Schneemann gebaut hat.	... Skifahren kann.
... schon einmal eine Medaille oder einen Pokal gewonnen hat.	... ein Rad schlagen kann.	... mit durchgestreckten Beinen den Boden mit den Händen berühren kann.	... ein Lied pfeifen kann, das die Klasse errät.	... die Übung „Nase–Ohr“ vormachen kann.
... schon einmal alleine Plätzchen gebacken hat.	... eine Standwaage vormachen kann.	... sagen kann, an welchem Datum der Nikolaustag ist.	... schon einmal bei einem Stadtlauf mitgemacht hat.	... schon Weihnachtsgeschenke gebastelt hat.
... die Landeshauptstadt von Baden-Württemberg kennt.	... weiß, was ein Korbleger ist.	... eine Rolle vorwärts zeigen kann.	... zehnmal mit dem Seil springen kann (geschlossene Füße).	... schon einmal in der Kletterhalle war.

WSB (weiterführende Schule)

Finde eine Person, die...

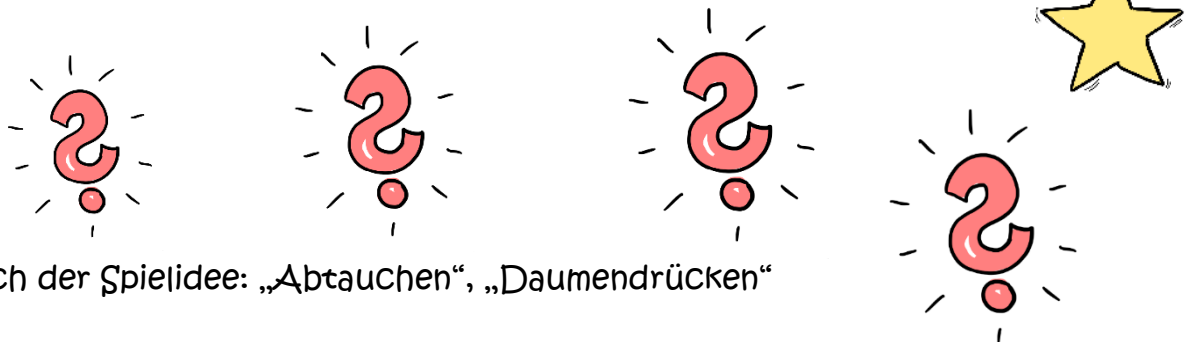


... aus 3 m Entfernung den Papierkorb mit einer Papierkugel trifft.	... eine Minute auf einem Bein stehen kann.	... im Verein eine Sportart betreibt.	... einen berühmten Leichtathleten nennen kann.	... ein Wort rückwärts buchstabieren kann.
... ein Gedicht vortragen kann.	... weiß, wo die Pinguine leben.	... weiß, wo die nächsten Olympischen Spiele stattfinden.	... etwas vortanzen kann.	... Skifahren oder Snowboarden kann.
... schon einmal eine Medaille/ einen Pokal gewonnen hat.	... ein Rad vormachen kann.	... mit durchgestreckten Beinen den Boden mit den Handflächen berühren kann.	... ein Weihnachtslied vorpfeifen kann.	... die Zunge rollen kann.
... schon einmal alleine gekocht hat.	... die Übung „Nase – Ohr“ zehnmal flüssig vormachen kann.	... 15 x 17 im Kopf rechnen kann.	... schon einmal bei einem Stadtlauf mitgemacht hat.	... schon Weihnachtsgeschenke besorgt/ gebastelt hat.
... dieses Jahr schon einen Schneemann gebaut hat.	... weiß, was Biathlon ist.	... eine Rolle vorwärts zeigen kann.	... schon mal ein Sportabzeichen abgelegt hat.	... 1 Minute „Planking“ (Unterarmstütz) halten kann.

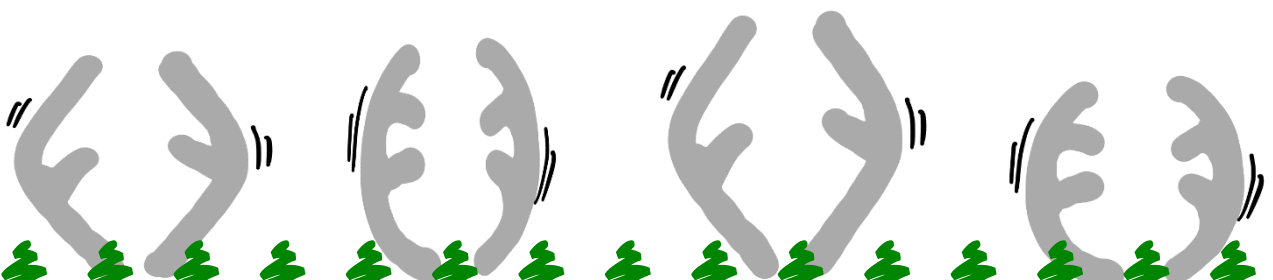
## Winterruhe

*Nach Feierabend genießt Rudi die Stille. Manchmal kommt ein Winterwichtel vorbei und klopft ihm sanft auf die Schulter.*

Zu Beginn werden je nach Klassengröße 6 bis 7 Schülerinnen und Schüler (Wichtel) ausgewählt, die sich an eine Seite des Klassenzimmers stellen. Die anderen Schülerinnen und Schüler verfallen in die Winterruhe, das heißt, sie verschränken die Arme, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Nun schleichen die Wichtel durch das Klassenzimmer und berühren jemanden an der Schulter. Wer berührt wurde, streckt einen Daumen seiner geschlossenen Hand nach oben, ohne jedoch aufzuschauen. Wenn alle Wichtel nach getaner Arbeit wieder an der Seite stehen, dürfen auf das Kommando „Aufwachen“ alle Spielerinnen und Spieler raten, von welchem Wichtel sie berührt wurden (stellen sich hinter diesen, ohne zu sprechen). Haben sie richtig geraten, werden die Rollen getauscht und sie werden nun selber zum Wichtel.



Nach der Spielidee: „Abtauchen“, „Daumendrücken“



## „Kommando Rudi“

*Rudi trainiert mit seinem Rentier-Team die schnelle Reaktion für das große Geschenkeverteilen. Da darf nichts schiefgehen.*

Alle bewegen sich frei im Raum. Die Lehrperson erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt werden sollen. Wird jedoch der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt. Die Anzahl der Kommandos wird an den Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

„Kommando Weiterfahrt“

- leichtes Joggen, Trippeln im Raum oder auf der Stelle

„Kommando Schornstein“

- stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen

„Kommando Schneeflocke“

- auf einem Bein stehen, Arme weit zur Seite strecken

„Kommando Stopp“

- versteinern

„Kommando Paket“

- in die Hocke gehen

„Kommando Tiefschnee“

- Kniehebelauf auf der Stelle

„Kommando Geschenkband“

- auf der Stelle um die eigene Achse drehen

„Kommando Kerze“

- aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln

Nach der Spielidee: „Kommando Bimberle“

Dieses Spiel eignet sich hervorragend zur Schulung der Selbstregulation/kognitiven Flexibilität.





## „Eins – zwei – Rudi“

*Rudi braucht eine kleine Verschnaufpause und spielt mit seinem Freund.*

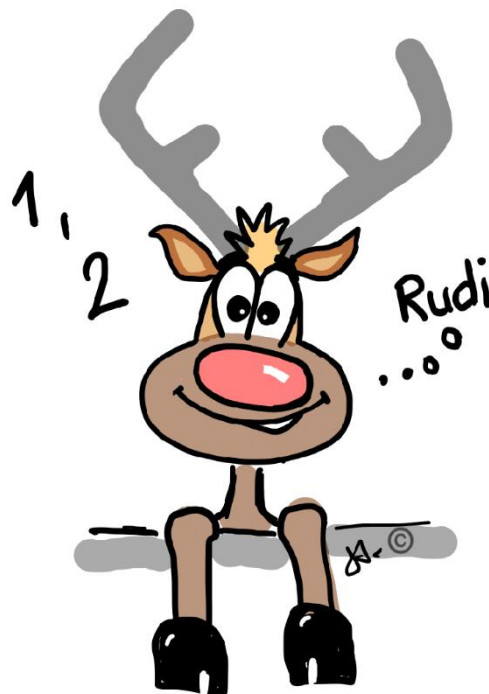
Zwei Partner stehen sich gegenüber, zählen abwechselnd von eins bis drei und beginnen dann wieder von vorne (A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, A: „2“, ...).

Das Ganze sollte einige Male durchgeführt werden, danach werden die einzelnen Zahlen nach und nach durch Bewegungen und Begriffe ersetzt.

Runde 1: Die „3“ wird durch einmaliges Händeklatschen ersetzt.

Runde 2: Die „2“ wird durch „Hoho“ und einen Hüpfen (Pferdchensprung) ersetzt.

Runde 3: Die „1“ wird durch das Wort „Rudi“ ersetzt



Nach der Spielidee: „Eins – zwei – drei“



5x hüpfen



3x Hampelmann



5x Kniebeuge



Partnercheck



Einbeinstand



La-Ola-Welle

Vorlage: „Die Würfel sind gefallen“

# „Rudi Ren(n)tiers Lieblingsport“



## Zeichne Rudi bei seiner Lieblingsportart.

Zeichentricks:

So zeichnest du die Hufe:



So zeichnest du den Körper:  
Achte auf die Haltung.



So zeichnest du die Arme und Beine:  
Achte dabei auf die Gelenke.



Zum Schluss zeichnest du die  
Bewegungsstriche an die Körperteile,  
die sich am stärksten bewegen.

