



Bewegter Adventskalender 2022



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Advent und Weihnachten stehen vor der Tür und damit ist es auch wieder Zeit für den bewegten Adventskalender mit Rudi Ren(n)tier. In den GSB- und WSB-Schulen sowie in den Kindertagesstätten ist der bewegte Adventskalender nun schon seit einigen Jahren im Einsatz. Auch in diesem Jahr führen wir diese Tradition gerne mit zahlreichen ausgewählten Bewegungsanlässen, Übungen und Spielen fort.

Zum Start in jede Woche geht es los mit „Rudis bewegtem Montag“ anhand von ausgewählten Übungen aus „Rudis bewegtem Schulhaus“. Die Woche endet mit dem „Flitze-Freitag“, an dem einfache Lauf- und Fortbewegungsarten im Klassenzimmer, im Schulhaus oder auf dem Schulgelände thematisiert werden.

Wir haben wieder Spiele und Übungen ausgesucht, die leicht durchführbar sind und uns alle fit halten. Sie lassen sich in fünf bis fünfzehn Minuten im Unterricht jeden Faches durchführen. In diesem Jahr bekommt Rudi an einigen Tagen Besuch von Romy Rasselmaus aus dem Fachbereich Musik.

Auch mit dem diesjährigen Kalender hoffen wir, allen Beteiligten wieder Ideen und Inspirationen für die Adventszeit geben zu können und alle in Bewegung zu setzen.

Also – entweder traditionell ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, wach und gesund bleiben!



Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit
wünscht das GSB- und WSB-Team
des ZSL – Außenstelle Ludwigsburg!



Hinweis:

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

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

Übersicht

Do	1.12.	Wichtel – Rudi – Wichtel – Wichtel	EF
Fr	2.12.	Flitze-Freitag I	A/MF
Mo	5.12.	Rudis bewegter Montag I ● ● ●	MF
Di	6.12.	Romys Begrüßung	R
Mi	7.12.	Gehen und stehen	E/W/G
Do	8.12.	Romys rhythmischer Obstsalat	R/A
Fr	9.12.	Flitze-Freitag II	A/MF
Mo	12.12.	Rudis bewegter Montag II ● ● ●	MF
Di	13.12.	Rudis Bewegungstheater	E/W
Mi	14.12.	Wir joggen durch den Winterwald	A
Do	15.12.	Der Rudi-Romy-Rassel-Hit	R
Fr	16.12.	Flitze-Freitag III	A/MF
Mo	19.12.	Rudis bewegter Montag III ● ● ●	MF
Di	20.12.	Paket-Weitergabe Material: kleiner Gegenstand	EF/MF
Anhang		Rudis Winter-Quiz in Kopiervorlage	A
		Bunte Weihnachtskugeln Kopiervorlage	A
		“1 – 2 – Rudi” ●	EF
		Feuerwerk ●	E/W/A
		“Oh ja” ●	G
		La Ola ●	G
		Romys rhythmischer Obstsalat II	R

E/W=Entspannung und Wahrnehmung, R=Rhythmus, A=Aktivierung,
MF=motorische Fähigkeiten, EF=Exekutive Funktionen/Selbstregulation, G=Gemeinschaft
Rudis bewegtes Schulhaus = ● (Kraft) ● (Beweglichkeit) ● (Schnelligkeit und Reaktion) ● (Koordination)
● (Ausdauer) ● (Rudi spezial)



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

„Wichtel – Rudi – Wichtel – Wichtel“

Die Adventszeit beginnt und im Winterwald bereiten sich alle auf Weihnachten vor. Rudi freut sich darauf! Nun müssen alle Aufgaben verteilt werden. Deswegen ruft Rudi schnell seine Wichtel zusammen.

Alle Kinder stehen in der Ausgangsstellung (aufrecht, Arme hängen entspannt nach unten). Die Lehrkraft nennt in unterschiedlichem Tempo und in unterschiedlicher Reihenfolge die Begriffe „Wichtel“ und „Rudi“.

Die Kinder merken sich die genannte Reihenfolge und führen die Bewegungen aus:

Wichtel = in die Hocke gehen

Rudi = die Arme nach oben strecken

Bei Begriffsdopplungen muss zwischendurch die Ausgangsstellung eingenommen werden.



Beispiel:

„Rudi – Wichtel“

„Rudi – Wichtel – Rudi“

„Wichtel – Rudi – Wichtel – Rudi – Rudi“

„Wichtel – Wichtel – Rudi – Wichtel – Wichtel – Rudi“



Flitze-Freitag I

In der Woche war viel los und Rudi ist auf Tour im Wald unterwegs. Das ist gut, denn so kann er sich gleich warmlaufen. Er legt sofort los und flitzt eine Runde über die Waldlichtung.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde, Strecke oder Zeit:



Joggen
Seitgalopp



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrkraft, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit der Gleichgewichtsübung aus dem Yoga:

„Der Baum“



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Kniehebelauf auf der Stelle
- Wechselsprünge auf der Stelle

Rudis bewegter Montag I

Rudis bewegtes Schulhaus

Zum Wochenbeginn öffnet Rudi die Tür zu seinem bewegten Schulhaus. Neugierig schaut er, ob noch alle Tische und Stühle richtig stehen, die Adventsdeko nicht verrutscht ist und noch alle seine schönen bunten Aufkleber im Schulhaus hängen. Ah, da sind sie! Rudi legt gleich los, um sich fit zu halten.

Er erinnert sich an diese drei Übungen aus dem Frühjahr:



Hochstützen

Setze dich auf einen Stuhl, dein Oberkörper ist aufgerichtet. Die Hände legst du neben dir auf der Sitzfläche ab und versuchst, dich mit den Armen nach oben zu stützen. Danach lässt du dich langsam wieder absinken. Wie lange schaffst du es, zu „schweben“?



Kirschenpflücken

Die Kirschen hängen weit oben. Stelle dich gerade hin, recke und strecke dich. Greife abwechselnd mit den Händen so hoch es geht.



Skippings

Versuche, deine Knie abwechselnd und so schnell wie möglich vor dem Körper nach oben zu ziehen. Nimm die Arme aktiv mit.



Mache jede Übung 1 Minute lang.



Romys Begrüßung

Heute ist Nikolaustag. In allen Häusern und auch im Winterwald ist was los. Rudi bekommt viel Besuch von seinen Freunden. Und so passiert es, dass auch seine kleine, gute Freundin Romy Rasselmaus früh morgens neugierig wird und ihn besuchen kommt. Sie staunt über all die Gäste, die gerade bei Rudi sind. Alle begrüßen sich freudig und mit Schwung. Uih, da ist Stimmung! Romy freut sich besonders, denn sie mag Musik, Rhythmus und Bewegung!

Alle sprechen gemeinsam den Text und machen rhythmische Bewegungen dazu. Es werden 3 Durchgänge gemacht, bei jedem Durchgang wird es ein kleines bisschen lauter und schneller:

„Hallo rechts und „hallo links!“
Schritt nach rechts Schritt nach links

„Hallo links und „hallo rechts!“
linker Arm hoch rechter Arm hoch

„Hallo klein und „hallo groß!“
in die Hocke gehen strecken

„JETZT GEHT'S LOS!“
3-mal klatschen



Variante:

Der Text wird unterschiedlich betont gesprochen:
laut, leise, fröhlich, traurig, sanft, trotzig, flüstern ...

Gehen und stehen

Alle Wichtel laufen fleißig durcheinander. Zum Glück verstehen sie sich, auch ohne viel zu reden. Das freut Rudi. Zum Glück sind heute alle ganz leise. Sie stimmen sich aufeinander ein. Manchmal wundert sich Rudi, was da eigentlich passiert. Das ist Teamarbeit!

Alle Kinder gehen im normalen Tempo durch den Raum. Niemand spricht. Wenn ein Kind stehen bleibt, bleiben alle anderen auch stehen. Wenn dann jemand weitergeht, gehen alle anderen auch weiter.

Variante:

Im Gehen werden Emotionen gestisch und pantomimisch aufgenommen, zum Beispiel Freude, Spannung, Neugier, Angst, Hektik.



Tipp: Wenn die Kinder jünger sind oder das Spiel nicht kennen, wird ein „Dirigent“ bestimmt, der die Pausen vorgibt. Bei älteren Kindern entstehen die Pausen durch die Eigendynamik der Gruppe.



Romys rhythmischer Obstsalat

Romy Rasselmaus mag nicht nur Musik und Rhythmus, sie mag auch Obst! Mmh, lecker! Gerne nascht sie ganz unterschiedliche Obstsorten. Heute kann sie mit Rudi und allen Wichteln einen rhythmischen Obstsalat zaubern.

Stellt euch hin und klatscht leise einen gleichmäßigen Grundsschlag (x).

Achtet darauf, nicht schneller zu werden.

Sprecht dazu zuerst rhythmisch die einzelnen Früchte in Silben. Wiederholt jede Zeile mehrmals.



MAN-

x

-

x

-

GO

x

-

x

-

BA-

x

-

NA-

x

-

NE

x

-

x

-

MAN-

x

DA-

-

RI-

x

NE

-

UND

x

ZI-

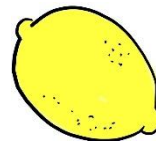
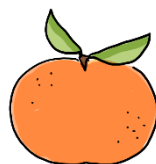
-

TRO-

x

NE

-



Variante:

Teilt euch danach in zwei Gruppen auf und sprecht jeweils zwei Früchte gleichzeitig. Wenn das gut funktioniert, dann könnt ihr eine dritte Gruppe mit der dritten Frucht hinzunehmen.

Hinweis: Pro Kreuz wird einmal geklatscht.

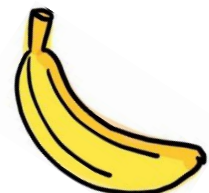
Folgende Notenwerte liegen den Früchten zu Grunde:

Mango = Halbe Note

Banane = Viertelnote

Mandarine und Zitrone = Achtelnote

Eine schwierigere Variante befindet sich im Anhang.



Flitze-Freitag II

Auch in dieser Woche war wieder viel los und Rudi ist wieder viel beschäftigt. Er läuft auf Hochtour. Das ist gut, denn so kann er sich gleich warmlaufen. Er legt los und flitzt eine Runde über seinen Schulhof.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde oder Strecke:



Hopserlauf Schrittsprünge



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrkraft, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Beweglichkeitsübung:

Recken, strecken, drei große Armkreise, dabei bewusst atmen



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Hopsen/Laufen auf der Stelle
- Wechselsprünge auf der Stelle

Rudis bewegter Montag II

Rudis bewegtes Schulhaus

Zu Beginn dieser Woche schaut Rudi wieder erwartungsvoll in seinem Schulhaus umher, denn er möchte wissen, was so alles passiert. Schließlich sollen sich alle Kinder und alle Wichtel fleißig bewegen und fit bleiben. Und schon legt Rudi los mit drei Übungen, die er noch vom Sommer kennt. Uih, das macht Spaß!



Ballflug

Kreise einen Ball mit den Händen um deinen Körper. Kannst du den Ball nur um den Oberkörper kreisen lassen? Kannst du den Ball nur um den Unterkörper kreisen lassen? Mache ganz große Kreise!



Kopfbalance

Material: Radiergummi oder Mäppchen

Lege dir einen Radiergummi oder dein Mäppchen auf den Kopf. Es darf nicht hinunterfallen. Gehe langsam durch den Raum. Drehe dich dabei auch um dich selbst. Kannst du dich hinsetzen und wieder aufstehen?



Hampelmann

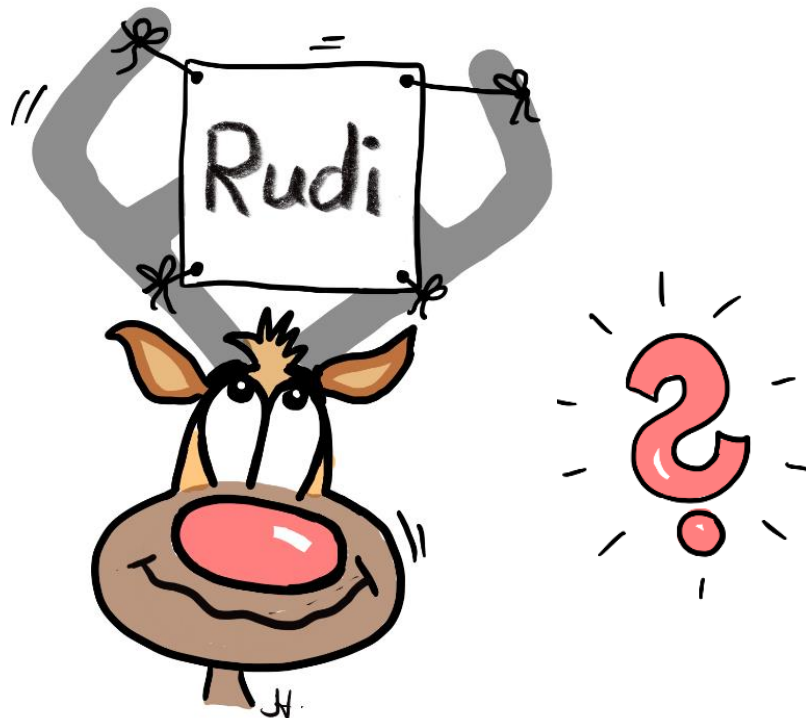
Springe Hampelmann. Schaffst du es 50-mal?

Rudis Bewegungstheater

Rudi liebt Theaterstücke. Er und seine Freundinnen und Freunde spielen Pantomime.

Eine Schülerin oder ein Schüler („Rudi“) steht mit der Blickrichtung zur Klasse vor der Tafel. Die Lehrkraft schreibt Weihnachtsbegriffe an die Tafel, so dass nur die Klasse die Begriffe sieht, nicht jedoch „Rudi“.

Die ganze Klasse stellt den Begriff pantomimisch dar. „Rudi“ muss raten, um welchen Begriff es sich handelt.



Wir joggen durch den Winterwald



*Es ist kalt geworden. Rudi düst durch den Wald und läuft sich warm.
Aber Achtung, es gibt Hindernisse!*

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

Es ist ein sonniger, kühler Wintermorgen. Wir joggen durch den Wald. Hm, frische Luft!	Joggen am Platz
Es ist kalt, wir laufen uns warm.	schneller laufen
Puh, das war anstrengend. Jetzt atmen wir tief durch.	Arme hoch, atmen, Tempo verlangsamen
Die Sonne lacht. - Hallo Sonne!	nach schräg oben winken
Oh, da ist ein Hase!	nach links winken
Hui, der Wind braust.	Hände seitlich vor das Gesicht halten
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Vorsicht, ein Ast, der herunterhängt	beim Joggen bücken
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Pst, ein Reh, nicht verjagen!	ganz leise joggen
Vorsicht, eine Pfütze!	springen
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Achtung, zwei Pfützen!	zweimal springen
Passt auf! Gefällte Baumstämme auf dem Weg! Wir balancieren!	von einem Bein langsam auf das andere wechseln, Gleichgewicht halten
Da sind Vögel!	mit beiden Armen nach oben winken
Oh je, es beginnt zu regnen!	schneller laufen, den Regentropfen ausweichen, seitlich Haken schlagen
Endspurt, dahinten ist die Schule – Angekommen!	immer schneller laufen, danach recken und strecken





Der Rudi-Romy-Rassel-Hit

Rudi und Romy wollen heute einen langen Winterspaziergang machen und freuen sich schon auf eine tolle Entdeckungsreise durch den Winterwald. Es schneit ein paar Flocken – brrrh, das ist kalt!

Rudi und Romy wissen: Schütteln hält warm und so schütteln sie sich und sprechen dazu! Das hört sich fast an, als ob sie rappen können.

Der Text wird 2-mal langsam und 2-mal schnell gesprochen. Dazu werden die entsprechenden Bewegungen ausgeführt.

„Hey Rudi, du bist so ein super Typ, komm mach doch mit, bei unsrem Rasselhit –

Und jetzt machen wir alle mit:

Und oben rassel rassel - rassel schüttel rassel

und unten rassel rassel - rassel schüttel rassel

und rechts ...

und links ...

und vorne ...

und hinten ...

und rechter Fuß ...

und linker Fuß ...

und Po ...“



Flitze-Freitag III

Auch in dieser Woche war wieder viel los und Rudi ist immer noch auf Hochtour. Das ist gut, denn so kann er sich gleich warmlaufen. Er legt los und flitzt eine Runde über seinen Schulhof.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde oder Strecke:



**Kniehebelauf
Anfersen**



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrkraft, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Beweglichkeitsübung:

**Rumpfbeuge vorwärts mit
leicht gegrätschten Beinen**



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt wird, können die Bewegungen auch im Klassenzimmer auf der Stelle gemacht werden.

Rudis bewegter Montag III

Rudis bewegtes Schulhaus

Jetzt beginnt die letzte Woche vor Weihnachten. Hurra! Die Tür zu Rudis Schulhaus geht auf. Alle Wichtel sind schon fleißig dabei, sich für die letzten Tage fit zu machen. Rudi entdeckt seine Aufkleber zwischen den Tannenzweigen. Er erinnert sich noch gut an diese Aufgaben aus dem Herbst und macht begeistert die Übungen mit. So macht Schule richtig Spaß!



Luftboxen

Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden und gehe ganz leicht in die Knie. Stelle dir vor, über dir hängt eine Boxbirne. Nun boxt du mit beiden Fäusten abwechselnd so schnell es geht schräg nach oben in die Luft. Wie lange schaffst du es?



Radfahren

Setze dich seitlich auf einen Stuhl. Lehne dich leicht zurück. Halte dich mit den Händen an der Stuhlfläche fest. Nun fahre mit den Beinen Rad. Fahre vorwärts. Fahre nach einiger Zeit rückwärts.



Überkreuz

Stelle dich gerade hin. Führe nun das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen. Wechsele anschließend: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen. Wiederhole das auf jeder Seite 20-mal. Kannst du dabei hüpfen?



Material: kleiner Gegenstand

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.

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.



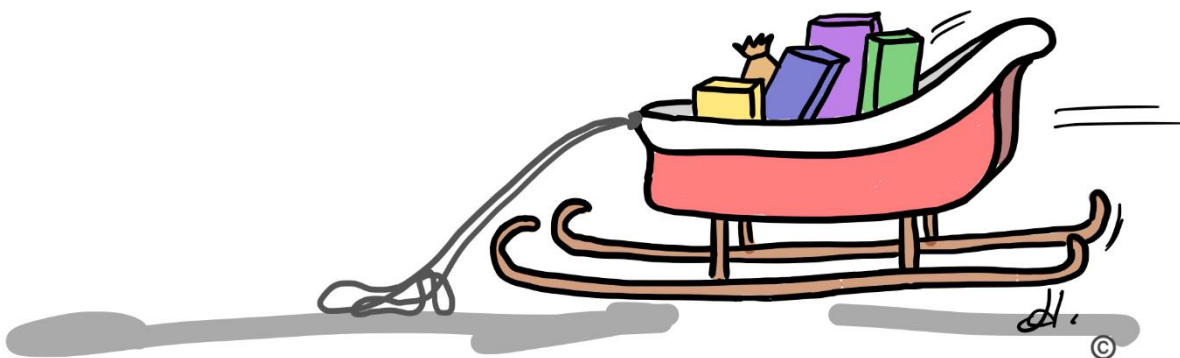
Zur Erhöhung der Schwierigkeit können zum Beispiel auch ein gefüllter Wasserbecher, zwei aufeinandergestellte Bausteine oder eine Weihnachtsglocke genommen werden, die so vorsichtig weitergegeben wird, dass sie nicht bimmelt.





Anhang mit Ersatzaufgaben und Kopiervorlagen

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



Tipp:

Statt einer Papierkopie können auch Tablets genutzt werden. Alternativ lässt sich auch das interaktive Board nutzen: Die Kinder führen alle Aufgaben gleichzeitig aus. Die Auflösung/das Anmalen erfolgt dann auch gemeinsam bzw. an der Tafel.

Rudis Winter-Quiz

Die Kinder arbeiten in Partnerarbeit.

Jedes Kind bekommt einen Streifen der Kopiervorlage (entweder rot oder blau).

Ein Kind liest die Fragen vor, das andere muss auf der Stelle hüpfen oder joggen und dabei antworten, ohne die Bewegung zu unterbrechen.

Vielleicht finden die Kinder auch eigene Quiz-Fragen?

Differenzierung: Die Aufgaben können für geübte Kinder auch während des Seilspringens oder während des Ball-Dribbelns gestellt werden.



Variante ohne Kopiervorlage:

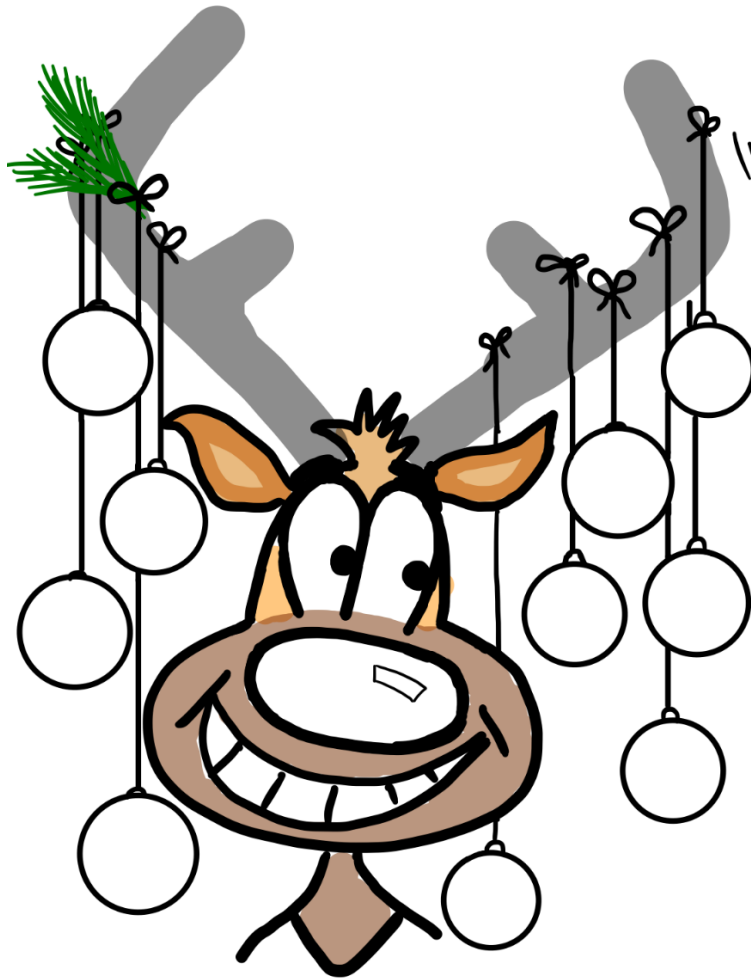
Während des Joggens erzählen sich die Kinder Witze.

Möglich ist auch, dass sich die Kinder gegenseitig einfache Kopfrechenübungen stellen.

rot 	blau 
Was ist das Ergebnis von $8+7$?	Wie viele Zacken hat ein Schneekristall?
Wo ist die Heimat der Pinguine?	Wo ist die Heimat der Eisbären?
Wie viele Ringe hat die olympische Flagge?	Wie heißt das Ergebnis von $7+9$?
Welche Sportarten gehören zum Biathlon?	Welche Schwimmmarten gibt es?
Wie heißt der vierte Monat im Jahr?	Wie heißt der zwölfte Monat im Jahr?
Wer ist Rudi?	Wer hilft Rudi in der Adventszeit?
Wie viele Tage hat der Dezember?	Wie viele Advents-sonntage gibt es?
Wie viele Minuten hat eine Stunde?	Wie viele Stunden hat ein Tag?
Wie viele „n“ sind im Wort „rennen“?	Wie viele „n“ sind im Wort „springen“?
Welche Farbe hat Rudis Nase?	Welche Farbe hat Rudis Geweih?
An welchem Datum ist Nikolaustag?	Wer ist Romy?

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.



20-mal Kniebeuge

1 Minute Joggen (auf der Stelle)

20-mal Wandliegestütz

1 Minute Radfahren auf dem Stuhl

20-mal Hampelmann

1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)

20 Wechselsprünge

1 Minute Wandsitz

20 Strecksprünge

1 Minute Einbeinstand (nach der Hälfte Bein wechseln)

Letzte Aufgabe: Reiche deinen Stift 20-mal als liegende Acht um deine Beine.

Selbstregulation



„1 – 2 – Rudi“

Rudis bewegtes Schulhaus

Du stehst einem anderen Kind mit ungefähr 2 Metern Abstand gegenüber.

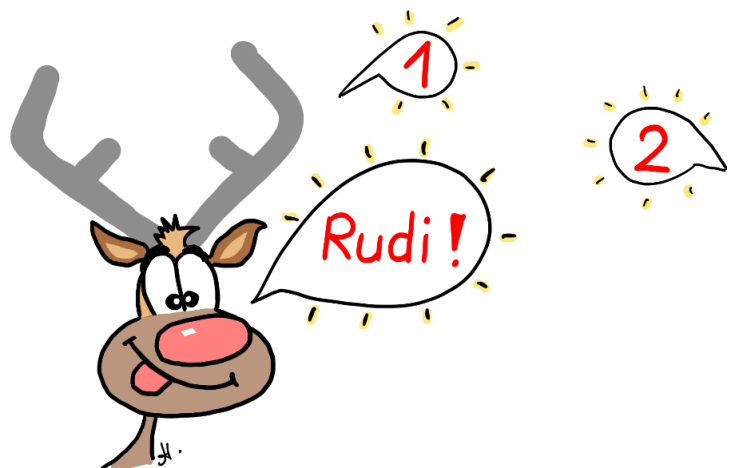
Ihr zählt nun von 1 bis 3 und wechselt euch beim Sprechen ab. Übt das mehrmals.

Danach ersetzt ihr die Zahlen durch Bewegungen.
Die Zahl wird dann nicht mehr gesprochen.

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

Runde 2: Die „2“ wird durch eine Kniebeuge ersetzt.

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



Kleines Spiel zur Aktivierung



Feuerwerk

Rudis bewegtes Schulhaus

Alle Kinder stehen im Kreis.

Eine Person, der Pyrotechniker, steht in der Mitte.

Alle im Kreis gehen in die Hocke und sind bereit zum Streck sprung.

Der Pyrotechniker zeigt in beliebiger Reihenfolge auf einzelne Kinder. Diese sind die Feuerwerkskörper, die dann hochspringen. Dabei nehmen sie die Arme nach oben und machen ein Feuerwerks-Geräusch.

Der Pyrotechniker beginnt langsam und wird nach und nach schneller.

Wechselt nach einigen paar Runden den Pyrotechniker aus.



Tipp:

Der Pyrotechniker kann auch mit beiden Händen gleichzeitig auf zwei „Feuerwerkskörper“ zeigen.



Gemeinschaft



„Oh ja“

Rudis bewegtes Schulhaus

Ein Kind beginnt und gibt eine Bewegungsaufgabe vor, indem es eine Frage oder ein Kommando formuliert. Die Übungen müssen auf der Stelle durchführbar sein. Alle anderen Kinder antworten mit einem lauten „Oh ja!“ und führen diese Bewegung sofort aus.

Beispiele:

Das Kind ruft laut: „Wollen wir Hampelmann springen?“

Die ganze Klasse antwortet laut „Oh ja“ und springt sofort Hampelmann.

„Wollen wir hüpfen?“

„Wollen wir Kirschenpflücken?“

„Wollen wir auf einem Bein stehen?“

„Wir üben Wechselsprünge!“

„Wir machen Kniebeugen!“

„Wir kreisen die Arme!“



Gemeinschaft



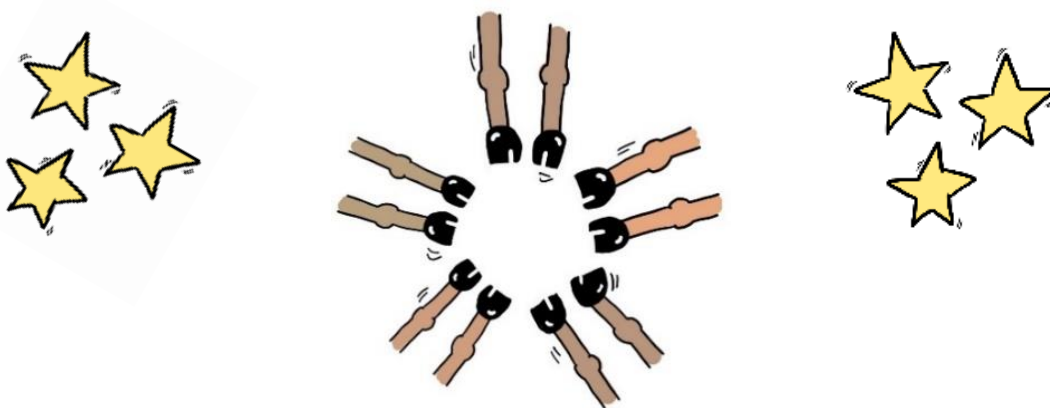
La Ola

Rudis bewegtes Schulhaus

Stelle dich mit den anderen Kindern im Kreis auf. Die Hände werden nach unten vor den Körper gehalten. Nun werden reihum die Hände über den Kopf gehoben und wieder abgesenkt, so dass die bekannte „La Ola-Welle“ entsteht.

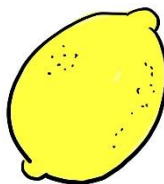
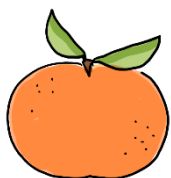
Achte gut darauf, wann du an der Reihe bist.

Steigert euer Tempo nach und nach.



Variante:

Die Welle wird mit den Füßen durchgeführt (stampfen, Füße anheben).



Romys rhythmischer Obstsalat II

Erweiterung für Musik- und Rhythmus-Fans zu „Romys rhythmischer Obstsalat“ vom 8.12.2022

MAN-

x

-

x

-

GO

x

-

x

-



BA-

x

-

NA-

x

-

NE

x

-

x

-



MAN-

x

DA-

-

RI-

x

NE

-

UND

x

ZI-

-

TRO-

x

NE

-

ANANAS

x

-

ANANAS

x

-

ANANAS

x

-

BUSCH

x

-



KI-

x

-

WI

x

-

AP-

x

-

FEL

x

-



KO-

x

KOS-

-

NUSS

x

UND

-

ZIMT

x

-

LECKER!

x

