Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

Der bewegte Adventskalender

Für Kindertagesstätten mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)

2026





Bewegter Adventskalender für Kitas 2026

KINDERTURNSTIFTUNG BADEN-WÜRTTEMBERG
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...

Motorikzentren Baden-Württemberg

Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)



Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Kinder,



es ist wieder Zeit für den bewegten Adventskalender! ***Rudi, das sportliche Ren(n)tier****, freut sich schon darauf, alle in Bewegung zu bringen und bis Weihnachten jede Menge Spaß mit seinen Freunden zu haben!*

Zu Besuch kommt dieses Jahr wieder die musikalische ***Romy Rasselmaus****. Auch* ***Tinta Tentakel*** *und* ***Mingo Flamingo*** *kommen vorbei und halten sich mit Rudi fit. Ihr absolutes Hobby ist der „Frühsport".*

Tinta Tentakel hat sieben Arme, mit denen sie sehr geschickt ist. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben. Mingo Flamingo ist jeden Tag sehr stolz auf das, was er geschafft hat. In der Adventszeit bewegen sie sich gemeinsam – dabei gibt es viel zu lachen!

Täglich stehen Übungen und Spiele im Adventskalender, die man ohne Vorbereitung in fünf bis zehn Minuten ganz einfach durchführen kann. Danach darf der entsprechende Stern auf dem Extrablatt angemalt werden, bis der Sternenhimmel an Weihnachten hell leuchtet!

Montags starten wir mit einem Ren(n)stall-Fitness-Training. Die Woche endet dann freitags mit einem Spiel im Bewegungsraum. Im Anhang befinden sich alternative Spielvorschläge, auch für den U3-Bereich, ein Ausmalbild und weiterführende Informationen.

Los geht's – am besten den Kalender aufhängen und jeden Tag einige Minuten gemeinsam bewegen, lachen, fit und gesund bleiben!

Viel Spaß und eine fröhliche, bewegte Adventszeit
wünschen Rudi Ren(n)tier & sein Team!







Wir freuen uns über neue Ideen, Anregungen und Rückmeldungen per E-Mail:
verena.gebre@zsl.kv.bwl.de

Redaktion: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Silvia Lavore (ZSL – Außenstelle Ludwigsburg),
Sarah Hettich, Janina Hink (Kinderturnstiftung Baden-Württemberg)





Dienstag, 1. Dezember 2026



Wir joggen durch den Winterwald

Die Adventszeit hat begonnen – und Rudi wärmt sich schon mal auf, denn er braucht ein gutes Durchhaltevermögen und viel Ausdauer für die kommende Zeit. Das macht Spaß und hält fit!

Die Fachkraft erzählt die Bewegungsgeschichte.

Alle joggen am Platz und stellen währenddessen die passenden Bewegungen pantomimisch dar:

„Es ist ein sonniger Wintermorgen. Wir joggen durch den Wald. Hm, frische Luft!“	› joggen
„Es ist kalt, wir laufen uns warm.“	› schneller laufen
„Puh, wir atmen tief durch.“	› atmen, Tempo verlangsamen
„Die Sonne lacht. Hallo Sonne!“	› nach schräg oben winken
„Oh, ein Schneehase. Wir versuchen ihn zu verfolgen.“	› schneller laufen
„Vorsicht, ein schneebedeckter Ast, der herunterhängt.“	› beim Joggen bücken
„Vorsicht, viele Schneehügel!“	› mehrfach springen
„Oh, ein Reh, nicht verjagen!“	› ganz leise joggen
„Achtung, gefällte Baumstämme auf dem Weg!“	› mehrfach springen
„Wir joggen weiter.“	› Tempo beibehalten
„Hurra, eine Eispfütze!“	› springen
„Es beginnt zu schneien – wir fangen Schneeflocken.“	› nach oben greifen
„Wir werfen Schneebälle.“	› Schneebälle formen, werfen
„Meine Hände werden kalt! Schnell aufwärmen!“	› Hände reiben
„Da hinten ist die Kita. Endspurt!“	› joggen, danach recken, strecken und tief durchatmen



Mittwoch, 2. Dezember 2026

Romy macht den Beat

Romy Rasselmaus, Rudis musikalische Freundin, hört gerne unterschiedliche Musik. Sie mag jeden Beat, nimmt ihn auf, klatscht und bewegt sich eifrig dazu. Sie hat den Rhythmus einfach im Blut.

<u>Musik:</u>
verschiedene Musikstücke mit unterschiedlichen Tempi und in unterschiedlichen Stilen, zum Beispiel „Freude schöner Götterfunken", „Help", ggf. Tamburin

Die Kinder stehen an ihrem Platz.
Die Fachkraft klatscht zur Musik für einige Takte mit. Zunächst hören die Kinder nur zu, dann klatschen sie auch mit.
Die Fachkraft gibt vor, wo geklatscht wird, zum Beispiel:

- vor dem Körper
- über dem Kopf
- zwischen den Knien
- neben dem Körper
- hinter dem Körper
- in die Hände eines anderen Kindes

Nach und nach wird das Klatschen ersetzt oder ergänzt durch:

- Stampfen
- auf die Oberschenkel patschen
- Hüpfen



<u>Variante:</u>
Wenn die Fachkraft nicht klatscht, sondern ein Tamburin spielt, können die Kinder diesen anderen Klang besser während ihres eigenen Klatschens wahrnehmen. Ein Kind kann dann zusätzlich vorgeben, wo geklatscht wird oder welche zusätzliche Bewegung ausgeführt wird.



Donnerstag, 3. Dezember 2026

Rudi, sein Schlitten und die Sterne

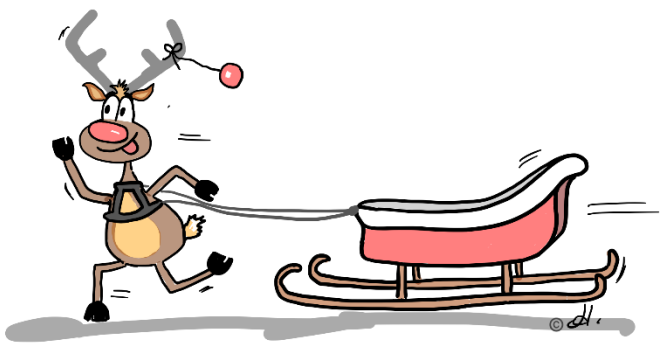
Rudi mag seinen Schlitten sehr. Häufig fährt er abends mit ihm in den Wald und schaut sich die Sterne an. Dabei denkt er nach und hat viele Wörter im Kopf. Manchmal kommt auch ein kleiner Wichtel mit, der ihm aufmerksam zuhört. Aus den Wörtern machen sie ein Spiel.

Jedes Kind sitzt auf seinem Stuhl. Die Fachkraft nennt Begriffe, die Kinder führen die Bewegung aus:

- **„Rudi“:** aufstehen und winken
- **„Rentier“:** um den Stuhl galoppieren
- **„Wichtel“:** eine tiefe Kniebeuge machen
- **„Sterne“:** Strecksprung, dabei Arme nach oben strecken
- **„Schlitten“:** auf den Stuhl setzen

Die Fachkraft nennt zunächst immer nur eine Bewegung, die ausgeführt wird. Die Anzahl der genannten Begriffe wird nach und nach gesteigert. Die Kinder müssen sich die Reihenfolge merken, bevor sie auf ein Startkommando („Hopp“ oder Klatsch) beginnen dürfen, zum Beispiel:

- **„Sterne – Rudi – Schlitten“**
- **„Rentier – Wichtel – Rudi – Schlitten“**





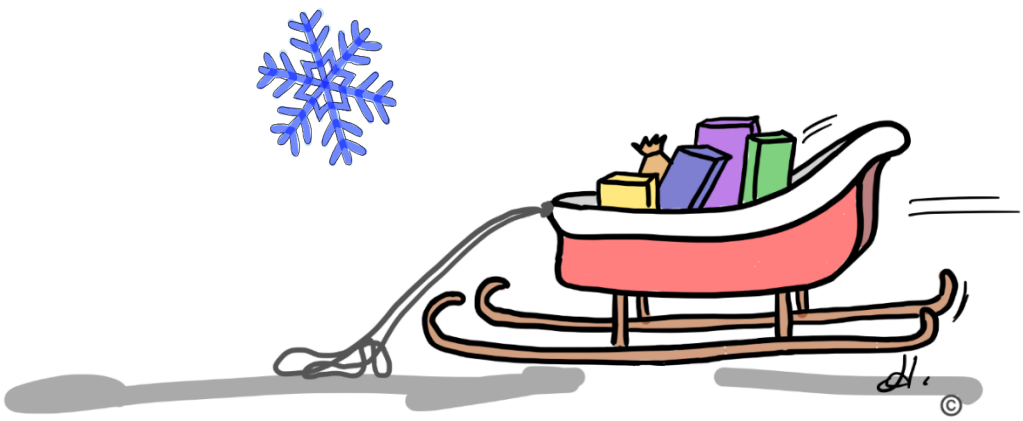
Freitag, 4. Dezember 2026

Schneesturm

Manchmal kann das Wetter beim Geschenkeausfahren mit dem Schlitten ganz schön ungemütlich sein. Auch ein Schneesturm kann Rudi und seine Freunde überraschen. Deshalb üben sie heute für den Ernstfall.

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind sitzt in der Mitte und ist Fängerin/ Fänger. Die Fachkraft nennt verschiedene (Winter- und Weihnachts-) Wörter. Bei Nennung des Begriffs „Schneesturm" rennen alle Kinder weg und das fangende Kind versucht die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, geht in den Vierfüßlerstand und hilft von dort aus zu fangen. Dabei können sich die Kinder im Vierfüßlerstand fortbewegen. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen. Es können mehrere Runden gespielt werden.

<u>Variante:</u>
Weitere Wörter werden mit einer Bewegung verknüpft. Immer, wenn beispielsweise das Wort „Wichtel" fällt, passiert eine Aktion im Kreis wie schnell aufstehen und wieder setzen, einmal um sich selbst drehen, Hampelmann etc.
Lustig ist es auch, unpassende Wörter einzubauen, wie zum Beispiel „Osterhase".





Montag, 7. Dezember 2026



Ren(n)stall-Fitness-Training 1

Es ist Montag und ab geht es in Rudis Fitnessstudio „Ren(n)stall". Rudi und seine Freunde möchten am „Muskel-Montag" ihre Muckis trainieren und machen sich fit für die anstehende Woche.

- ***Galopp-Training auf dem Schneefeld:***
  Joggen auf der Stelle (20 Sekunden)

- ***Sprungkrafttraining für die Berge:***
  Aus der Hocke hochspringen, dabei die Arme nach oben strecken (10 Strecksprünge)

- ***Armmuskeltraining zum Schlitten beladen:***
  Liegestütze an der Wand oder am Tisch (10 Liegestütze)

- ***Bauchmuskeltraining wegen der vielen Plätzchen:***
  Bauch weit einziehen und kurz die Luft anhalten
  (10-mal Bauch einziehen)

- ***Schlittschuhfahren über den zugefrorenen Waldsee:***
  einbeinig Links – Rechts springen (10 Skaterschritte)

- ***Schnee abschütteln:***
  Beine und Arme ausschütteln (20 Sekunden)

Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.
Das geht auch gut mit Musik.



<u>Erholung:</u>
Armkreisen vor- und rückwärts

Dienstag, 8. Dezember 2026



Wäsche waschen

Heute ist Waschtag bei Ren(n)tier Rudi. In den letzten Tagen wurde fleißig gearbeitet, nun ist Rudis Kleidung dreckig und stinkt. Sie muss gewaschen werden. Die fleißigen Wichtel helfen ihm und hängen Rudis Wäsche auf.

Material:
Zeitung oder Kleidungsstücke, Wäscheklammern, mehrere Leinen/Seile

Es werden verschiedene Wäscheleinen im Raum aufgehängt. Die Zeitungen oder Kleidungsstücke werden von einer Sammelstelle aus mit Hilfe der Wäscheklammern von den Kindern auf die Leinen gehängt.

Variante:
Die Zeitungen werden in verschiedene Formen geschnitten (zum Beispiel Kreise). Die Zeitungszuschnitte bzw. verschiedene Kleidungsstücke werden dann bestimmten Leinen zugeordnet, zum Beispiel eine Leine nur mit Kreisen, eine Leine mit Hosen.





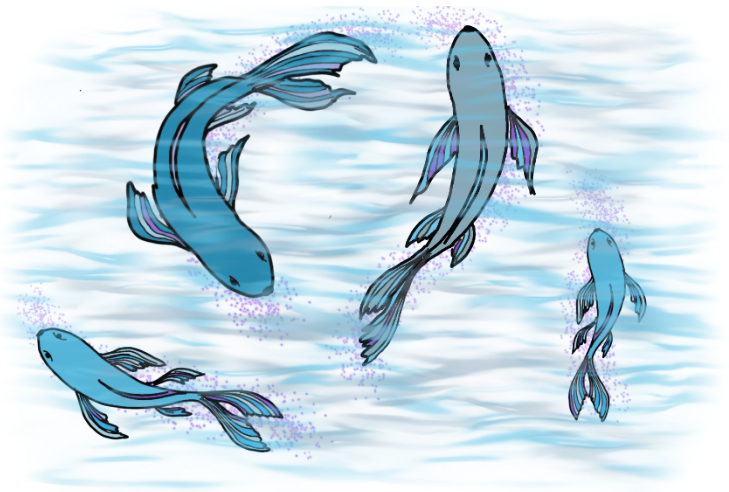
Mittwoch, 9. Dezember 2026

Romy und die Eis-Fische

Romy Rasselmaus sitzt gerne still am See. Im Winterwald beobachtet sie dann die kleinen Fische. Wenn an kalten Tagen auch der kleine Waldsee zugefroren ist, sieht Romy die Fischlein lautlos unter der Eisdecke geschickt und elegant hin- und hergleiten. Das sieht fast aus, als ob sie unter Wasser fliegen könnten.

Musik:
klassische oder sphärische Musik, zum Beispiel Claire de lune, Gymnopédie

Die Kinder liegen oder sitzen auf dem Boden, hören die Musik und lassen sich gedanklich „treiben".
Atmen und Blinzeln ist erlaubt, Bewegen und Sprechen nicht.
Ein vorher benanntes Kind bewegt sich mit langsamen Tanz- und Armbewegungen durch den Raum und tippt nach und nach andere Kinder an.
Diese Kinder werden nun auch „tanzende Fische".
Sie stehen auf und bewegen sich zur Musik.
Es wird so lange weitergemacht, bis kein Kind mehr liegt oder sitzt.



Donnerstag, 10. Dezember 2026



Sternhüpfen

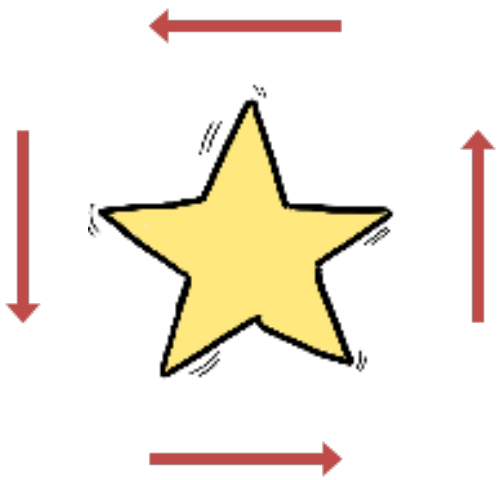


Rudi trainiert mit seinem Wichtelteam spontane Reaktionen, denn manchmal muss man im Winterwald schnell um Ecken biegen oder Bäumen und Ästen ausweichen können. Er sagt seinen Wichteln an, in welche Richtung sie hüpfen sollen. Sie müssen ihm gut zuhören und seine Kommandos wiederholen, bevor es losgeht.

Material:
Stück Papier oder kleiner Papierstern

Die Kinder legen ihr Stück Papier oder einen kleinen Papierstern auf den Boden. Zunächst springen sie beliebig beidbeinig vor und zurück, links und rechts darüber.
Dann sagt die Fachkraft an, wohin die Kinder springen sollen: „vorne", „hinten", „rechts", „links".

Die Kinder wiederholen die Ansage und führen dann den Sprung aus.





Freitag, 11. Dezember 2026

Geschenke sortieren

Rudi, Romy, Tinta und Mingo haben viele Geschenke, die sie an Weihnachten austeilen. Dabei müssen sie darauf achten, dass auch jedes Kind sein richtiges Geschenk bekommt. Deshalb wollen sie nun alle Geschenke sortieren. Sie sortieren nach Farben. Alle blauen Geschenke zueinander, alle roten, alle grünen… Könnt ihr helfen?

<u>Material:</u>
Chiffontücher in vier Farben, Pylonen in vier Farben

Die Kinder bekommen jeweils ein Chiffontuch in einer Farbe (gelb, grün, blau oder rot). Die Kinder rennen mit den Tüchern kreuz und quer im abgesteckten Feld. Die Ecken sind mit unterschiedlich farbigen Pylonen gekennzeichnet. Auf ein Signal hin rennen die Kinder zu der Pylone, dessen Farbe identisch ist mit der Farbe ihres Chiffontuches.

Dann laufen die Kinder weiter und haben zur Aufgabe, die Chiffontücher untereinander zu tauschen. Danach erfolgt wieder eine Sortierung auf Signal.

<u>Hinweis:</u>
Die Gangart zwischen den Signalen kann variieren (zum Beispiel Hopserlauf, Seitgalopp).





Montag, 14. Dezember 2026



Ren(n)stall-Fitness-Training 2

Es ist wieder Muskel-Montag und es geht wie immer ins Fitnessstudio „Ren(n)stall". Rudi und seine Freunde trainieren fleißig ihre Muskeln und machen sich fit für die Woche.

- ***Trab durch den tiefen Schnee:***
  Joggen auf der Stelle, dabei die Knie vorne anheben
  (20 Sekunden Kniehebelauf)

- ***Armmuskeltraining zum Schlitten entladen:***
  Arme seitlich ausstrecken, Ellenbogen im rechten Winkel beugen, wobei die Hände nach oben zeigen, dann Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen, danach Arme wieder seitlich öffnen
  (10-mal Butterfly)



- ***Sprungtraining über Schneehügel und Baumstämme:***
  beidbeinige Seitsprünge Links - Rechts (10-mal)

- ***Beinmuskeltraining für das Treppensteigen:***
  langsame Kniebeugen (10-mal)

- ***Weihnachtsbaum schmücken:***
  Zehenspitzenstand, Arme abwechselnd nach oben strecken
  (20 Sekunden)

Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.
Das geht auch gut mit Musik.

<u>Erholung:</u>
Oberkörper sanft nach vorne beugen und locker schwingen

Dienstag, 15. Dezember 2026



Erkältungswelle

Es ist ganz schön kalt geworden. Rudi Ren(n)tier hat sich leider einen Schnupfen geholt. Da es vor Weihnachten noch viel zu tun gibt, braucht er nun die Hilfe seiner Wichtel. Gut, dass alle füreinander da sind. Die Wichtel müssen aber auch darauf achten, dass sie sich nicht bei Rudi anstecken.

<u>Material:</u>
zwei Bälle in verschiedenen Farben

Es werden zwei Kinder ausgewählt - ein Kind spielt den kranken Rudi mit dem einen Ball und das andere Kind spielt den Doktor mit dem anderen Ball. Die Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn die Kinder von Rudi mit dem „Virus-Ball" berührt werden, bekommen sie „Schnupfen" und bleiben mit gegrätschten Beinen stehen. Der Doktor kann die Kinder wieder „gesund" machen, indem er seinen „Arznei-Ball" durch die Beine des Kindes rollt. Das Spiel kann beliebig lang gespielt werden.





Mittwoch, 16. Dezember 2026

Tannenbaum, Stern, Schneeflocke

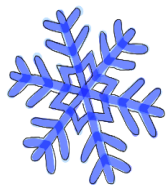
Während der Geschenkeauslieferung gibt Rudi, das Ren(n)tier, viele Kommandos, auf die die Rentiere hören müssen. Die Rentiere üben, damit an Weihnachten alles funktioniert.

Die Kinder bewegen sich zu Weihnachtsmusik durch den Raum. Bei Musikstopp nennt die Fachkraft einen Weihnachtsbegriff, der mit einer Bewegung verbunden und von den Kindern durchgeführt wird.

- ***Tannenbaum:***
  stoppen und mit den Händen über dem Kopf eine Tanne formen
- ***Stern:***
  Beine grätschen und Arme nach oben strecken
- ***Schneeflocke:***
  Arme ausbreiten und drehend durch den Raum tanzen
- ***Bescherung:***
  voller Vorfreude ganz schnell auf der Stelle laufen
- ***Schlitten fahren:***
  auf den Boden sitzen, mit den Füßen ziehend nach vorne bewegen









Donnerstag, 17. Dezember 2026

Glockenläuten

Ganz aus der Ferne, noch hinter dem Wald, ertönt ein Glockenläuten. Rudi spitzt seine Ohren und macht gleich dazu die passenden Bewegungen.

Das Spiel wird im Sitzkreis durchgeführt.
Alle Kinder sitzen aufrecht und stabil auf der Vorderkante ihres Stuhles, die Füße fest auf dem Boden.
Die Fachkraft nennt beliebig oft verschiedene Begriffe, die Kinder führen die Bewegung aus:

„Ding“:	Oberkörper nach vorne lehnen
„Dong“:	Oberkörper nach hinten lehnen
„Bim“:	nach rechts lehnen (schunkeln)
„Bam“:	nach links lehnen (schunkeln)
„Klingeling“:	aufstehen, schnell mit den Händen über dem Kopf winken
„Bumm“:	auf den Stuhl setzen

Das Tempo wird nach und nach gesteigert.
Die Bewegungen des Oberkörpers können auch im Stehen durchgeführt werden.





Freitag, 18. Dezember 2026

Schlittenpartie

Rudi Ren(n)tier und seine Freunde machen heute einen Ausflug in den Wald und freuen sich schon auf das gemeinsame Schlittenfahren.

Material:
mehrere Pylonen oder Stühle, ein Chiffontuch pro Kind

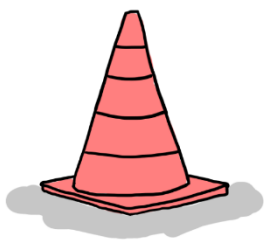
Jedes Kind erhält ein Chiffontuch. Die Pylonen oder Stühle („Bäume") werden im Raum verteilt.

Alle bewegen sich durch den Schlittenparcours.
Folgende Bewegungen können durchgeführt werden:

- auf dem Tuch sitzen, sich mit den Füßen nach vorne ziehen
- auf dem Tuch mit den Unterarmen stützen, sich mit den Füßen abdrücken
- auf dem Tuch liegen, sich mit Händen nach vorne ziehen
- mit einem Fuß auf dem Tuch stehen und losgleiten wie auf einem Skateboard

Variante:
Auch Rückwärtsbewegungen sind möglich und das Umkreisen der einzelnen Pylonen.







Montag, 21. Dezember 2026



Ren(n)stall-Fitness-Training 3

Es ist der letzte Muskel-Montag vor Weihnachten und Rudi gibt wieder alles, um nicht aus der Form zu kommen. Ab geht es ins Fitnessstudio „Ren(n)stall" zum Muskel-Training. Alle machen sich fit für die letzten Tage vor Weihnachten.

- ***Aufwärmen und sich freuen:***
  auf der Stelle hüpfen und die Hüfte nach links und rechts drehen (20 Sekunden twisten)

- ***Bauchmuskel-Bremsübung auf dem Schlitten:***
  auf den Boden sitzen, dann die gestreckten Beine leicht anheben und die Arme etwas nach vorne strecken (10 Beinheber)

- ***Rentierstall putzen und Scheiben wischen:***
  Hampelmann springen (10-mal)

- ***Armtraining zum Geschenke verteilen:***
  Buch oder Vesperbox über den Kopf „drücken" (20-mal)

- ***Schneebälle der Wichtel abwehren:***
  Armkreisen in verschiedene Richtungen (20 Sekunden)



Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.
Das geht auch gut mit Musik.

<u>Erholung (Fellpflege):</u>
Körper von oben bis unten abklopfen: erst den einen Arm, dann den anderen, danach die Körper- und Beinseiten, dabei nach unten wandern, beim Aufrichten die Vorderseite abklopfen, das Ganze dreimal.

Dienstag, 22. Dezember 2026



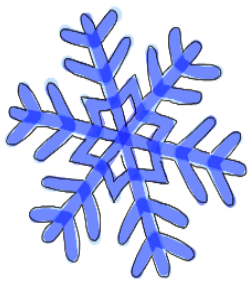
Flocke-Glocke-Pause

Der große Tag steht bald bevor. Für einen erfolgreichen Ablauf ist es wichtig, dass die Kommandos sitzen und alle wissen, was sie zu tun haben. Rudi Ren(n)tier und seine Freunde üben deshalb nochmal ein bisschen.

Material:
ein Stuhl pro Kind

Jedes Kind steht hinter seinem Stuhl. Die Fachkraft nennt die Kommandos „Flocke" und „Glocke". Bei „Flocke" bewegen sich die Kinder einmal nach links um den Stuhl, bei „Glocke" rechtsherum. (Alternativ können auch die Wörter „Wunsch" und „Punsch" verwendet werden.)

Bei „Pause!" setzt sich jedes Kind auf seinen Stuhl. Wenn die Fachkraft „Weiter!" ruft, stehen die Kinder wieder auf und stellen sich hinter ihren Stuhl.

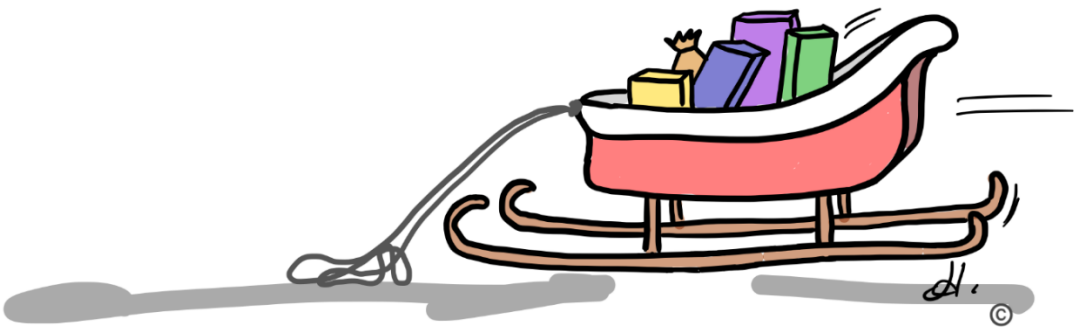






Anhang mit alternativen Spielvorschlägen

Die „Ersatzaufgaben“ können als Zusatzaufgaben oder als alternative Ideen genutzt werden.



Aufgepasst – Kniebeuge reihum!

Rudi und sein Rentier-Team möchten hören, wie es im Winterwald klingt, wenn sie sich mit den Hufen abklatschen. Und weil sie im Fitnessstudio „Ren(n)stall" neue Übungen für das Muskel-Training bekommen haben, bauen sie gleich auch die Kniebeuge mit ein.

Alle Kinder stehen im Kreis. Nun geht es reihum: Die Kinder machen nacheinander im Uhrzeigersinn eine Kniebeuge. Die Nachbarkinder, die jeweils rechts und links neben dem hockenden Kind stehen, klatschen sich einander über dem Kopf des hockenden Kindes in beide Hände.



Skirennen – Abfahrtslauf

Es hat geschneit. Rudi und seine Freunde möchten in den Schnee und Ski fahren. Skifahren macht Spaß, ist an der frischen Luft und hält fit! Rudi, die Wichtel und alle anderen trainieren jetzt und freuen sich schon auf eine wilde Abfahrt den Berg hinunter!

Die Fachkraft erzählt die Bewegungsgeschichte. Die Kinder stellen dies pantomimisch dar:

Alle stehen im Starthaus und springen auf und ab, um sich warmzuhalten.

„Auf die Plätze!":
aufstehen und mit leicht gegrätschten Beinen hinstellen

„Es ist kalt.":
auf der Stelle springen, Stöcke einstechen und auf den Start warten

„3 - 2 - 1 los!" (oder piep - piep - piiiiiiiep):
in die Abfahrtshocke springen und federn (20 Sekunden)

„Achtung, eine Kurve nach rechts und dann gleich nach links!":
in die Kurve legen, dabei immer tief in der Hocke bleiben

„Wir machen uns bereit für einen langen Sprung. Es wird wellig!":
aus der Hocke springen, wieder in die Hocke zurück, federn auf der Stelle (20 Sekunden)

„Wieder eine Kurve nach rechts, jetzt nach links, geradeaus, und wieder rechts!":
in die Kurven legen, dabei immer tief in der Hocke bleiben

„Vorsicht, ein schneebedeckter Ast, der herunterhängt!":
stark zur Seite lehnen und wieder in die Hocke gehen

„Eine längere gerade Strecke mit 3 kleinen Sprüngen!":
mehrfach springen

„Die letzte Kurvenkombination! Links – rechts – links! Hinein in den Zielhang!":
in die Kurven legen, dabei immer tief in der Hocke bleiben

„Die letzten Meter - durchhalten, die Oberschenkel brennen!":
in der Hocke bleiben

„Wir fahren durchs Ziel und jubeln!":
Arme zum Jubeln hochreißen

„Wir müssen uns erholen!":
Arme und Beine lockern, durchatmen



Rudis Yoga-Fitness

Von Mingo Flamingo hat Rudi schon einige Yoga-Übungen gelernt. Das tut gut – es ist zwar manchmal sehr anstrengend, aber Yoga hält fit und macht beweglich.

Die Kinder stehen verteilt im Raum. Die Fachkraft benennt die Yoga-Haltungen, beschreibt sie und zeigt sie vor. Die Kinder machen das nach.

Der Baum:
Die Füße stehen geschlossen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Das rechte Bein wird angewinkelt und die Fußsohle an das linke Bein in Kniehöhe angelegt. Die Hände werden über dem Kopf zusammengeführt, ein Punkt mit den Augen fixiert. Die Position wird für 30 bis 60 Sekunden gehalten, dann erfolgt der Seitenwechsel. Die Übung wird dreimal wiederholt.

<u>Variante:</u>
Der rechte Fuß wird auf den linken gestellt,
die Hände werden vor der Brust aneinandergelegt.
Wer möchte, darf die Augen schließen.



Der Stuhl:
Die Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Zu Beginn der Übung werden die Knie gebeugt, der Po langsam nach hinten unten geschoben - so, als ob man sich auf einen Stuhl setzt. Der Rücken bleibt lang. Die Arme werden weit nach oben gehoben, dabei zeigen die Handflächen nach innen. Die Position wird 20 bis 30 Sekunden gehalten. Die Beine werden wieder gestreckt, der Oberkörper aufgerichtet, die Arme langsam abgesenkt. Die Kinder gehen in den Zehenspitzenstand und senken dann die Füße wieder ab.



Wer ist wer?

Weil Bewegung guttut und gesund ist, haben sich Ren(n)tier Rudi, Romy Rasselmaus, Tinta Tentakel und Mingo Flamingo zu ihren Namen eine passende Bewegung einfallen lassen. Immer, wenn ihr Name aufgerufen wird, müssen alle diese Bewegung machen, damit jeder weiß, wer gemeint ist.

Alle Kinder stehen im Kreis oder an ihrem Platz.
Die Fachkraft nennt in beliebiger Reihenfolge die Namen der 4 Tiere.
Alle Kinder führen möglichst schnell die passende Bewegung aus:

- **„Rudi“:** aufrecht stehen, ein Geweih mit den Händen andeuten
- **„Romy“:** in die Hocke gehen, klein wie eine Maus
- **„Tinta“:** stehen, Arme vor dem Körper hin- und herschwingen
- **„Mingo“:** auf einem Bein stehen

Erweiterung für den Vorschulbereich:
„Verwirrte Welt“ (Förderung der exekutiven Funktionen)
Wenn die Kinder die Begriffe kennen, werden jeweils zwei Namen mit ihren Bewegungen getauscht, zum Beispiel:

- **„Mingo“:** stehen, Arme vor dem Körper hin- und herschwingen
- **„Tinta“:** auf einem Bein stehen

Welche Bewegung passt zu deinem Namen
(zum Beispiel Hobby pantomimisch darstellen)?



Zu Besuch bei Rudi und seinen Freunden

Heute besuchen wir Ren(n)tier Rudi und alle seine Freunde:
Romy Rasselmaus, Tinta Tentakel, Mingo Flamingo.

Vorbereitung:
Es wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut, die aus verschiedenen Stationen besteht. Dabei steht jede Station für ein Tier. Die Kinder können die Bewegungslandschaft eigenständig oder gemeinsam mit der Fachkraft bespielen.

Ren(n)tier Rudi:



Rudi ist ein guter Läufer und rennt schnell und gerne.
Material: Pylone, Stäbe mit Füßen, Matte
Es wird ein Laufparcours aufgebaut:
Pylone = Slalom laufen, Stäbe = übersteigen und unten durchkrabbeln, Matte = überlaufen
Variante: Die Kinder transportieren einen Gegenstand (zum Beispiel Bohnensäckchen) durch den Parcours und legen ihn am Ende ab.

Romy Rasselmaus:



Besucht Romy in ihrer Mäusehöhle.
Material: Schwungtuch
Aus den Materialien wird ein Tunnel (Mäusehöhle) aufgebaut. Die Kinder können durch den Tunnel krabbeln. Wahlweise kann auch ein Ball durch den Tunnel gerollt werden.

Tinta Tentakel:



Bewegt euch wie Tinta und haltet den Ball oben.
Material: Luftballon
Die Kinder versuchen einen Luftballon in der Luft zu halten. Dazu wird der Luftballon mit den Händen nach oben gespielt.

Mingo Flamingo:



Habt ihr auch so ein gutes Gleichgewicht wie Mingo?
Material: Langbank, Pylone, Bohnensäckchen
Die Kinder versuchen auf der Bank zu laufen.
Als Variation können Materialien (zum Beispiel Bohnensäckchen, kleine Pylone) auf die Bank gestellt werden, über die die Kinder steigen müssen.

Wettrutschen

Rudi geht morgens vor die Tür, um seine Joggingrunde zu starten. Da rutscht er auch schon direkt aus. In der Nacht war es bitterkalt. Deshalb ist der Weg vereist und spiegelglatt. Rudi versucht wieder aufzustehen, es gelingt ihm aber nicht. Das ist nämlich gar nicht so einfach. Alle wollen ihm helfen, liegen aber wenige Sekundenunden später auch auf dem Boden. Jetzt fangen alle an zu lachen. Sie entscheiden sich dafür, aus der Situation das Beste zu machen und beginnen ein lustiges Wettrutschen.

Material:
alte Kissen oder Handtücher

Jedes Kind setzt oder legt sich auf ein (altes) Kissen/Tuch. Auf "Los" rutschen alle möglichst schnell zum Ziel. Das kann das Ende des Flurs, das Ende des Raums oder ein Tisch sein. Zum Anschieben dürfen nur die Hände benutzt werden.



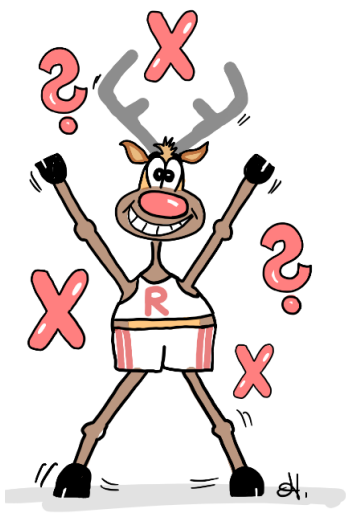
Verschwundene Werkzeuge

In Rudis Weihnachtswerkstatt verschwinden seltsamerweise immer wieder Werkzeuge oder andere Gegenstände. Am nächsten Tag sind sie plötzlich wieder aufgetaucht, aber dafür fehlt auch schon etwas anderes. Ren(n)tier Rudi muss immer wieder überlegen, welche Dinge jetzt neu verschwunden sind.

Material:
verschiedene (Weihnachts-) Gegenstände

Die Fachkraft legt, je nach Alter der Kinder, 4 bis 10 verschiedene Gegenstände (zum Beispiel Werkzeuge oder weihnachtliche Dinge) in die Kreismitte und lässt sie von den Kindern benennen. Anschließend werden sie mit einem Tuch bedeckt. Die Kinder schließen die Augen oder drehen sich um, sodass die Fachkraft einen Gegenstand entnehmen kann. Auf ein Kommando schauen alle wieder in die Mitte und die Decke wird weggenommen. Nun soll erraten werden, welcher Gegenstand fehlt.

Variante:
Die Kinder benennen nicht, **welcher** Gegenstand fehlt, sondern zeigen alle gleichzeitig mit dem Finger auf die Stelle, **wo** er zuvor lag. Dabei wird nicht gesprochen.



Ausmalbild

Jetzt wird´s bunt!

Male für jede durchgeführte Fitnessübung einen Teil von Rudi an.
Rudis Nase darfst du erst rot anmalen, wenn du die letzte Aufgabe erledigt hast.



Beine	10-mal Kniebeuge
Arme	10-mal Armkreisen vor- und rückwärts
Bauch	10-mal Bauch einziehen
Ohren	10 beidbeinige Seitsprünge Links - Rechts
Haare	10 Strecksprünge
Hals	1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)
Shirt	1 Minute joggen (auf der Stelle)
Hose	1 Minute twisten (hüpfen und Hüfte nach links und rechts drehen)
Schwanz	1 Minute gestreckt mit Armen nach oben still stehen
Kopf	1 Minute Zehenspitzenstand, Arme abwechselnd nach oben strecken

Wer steckt hinter dem Adventskalender?

Der Adventskalender ist in Zusammenarbeit folgender Institutionen entstanden, die sich für Bewegungsförderung von Kindern einsetzen:

Jedes Kind in Baden-Württemberg wächst von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund auf! Das ist die Vision der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Gemeinsam mit ihren Partnern setzt sie sich für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitive Entwicklung von Kindern.

Weitere Infos unter: https://www.kinderturnstiftung-bw.de/

Die Motorikzentren Baden-Württemberg sind Fachschulen für Sozialpädagogik, an denen ein Schwerpunkt auf mehr qualifizierte Bewegung in Kitas gelegt wird. Dies soll erreicht werden über die Ausbildung an der Fachschule, Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Beratung von Kitas und die Zertifizierung von "Kindertagesstätten mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)". Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 20 Motorikzentren. Dies sind die Fachschulen für Sozialpädagogik in Albstadt, Biberach, Bruchsal, Ehingen, Göppingen, Herrenberg, Karlsruhe, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart, Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim.

Weitere Infos unter:
https://bewo.kultus-bw.de/LIS,Lde/Startseite/Fruehe+Bildung/Motorikzentren

Die Außenstelle Ludwigsburg des ZSL ist Anlaufstelle für alle Fragen des Schulsports sowie für die Landesprogramme und Großveranstaltungen der Schulmusik. Sie ist der zentrale Ort für Lehrerfortbildungen im Fach Sport. Zu ihren Aufgaben gehört neben „Verkehr und der Mobilität" der Fachbereich Schulsport und Schulsportentwicklung/Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung. Hier werden die vom Kultusministerium beauftragten Initiativen und Programme entwickelt und betreut, immer mit dem Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern. Im Bereich der Schulmusik werden Programme und Veranstaltungen für die musizierenden Schülerinnen und Schüler und Musikensembles der Schulen angeboten.

Weitere Infos unter: https://bewo.kultus-bw.de/LIS,Lde/Startseite