Bewegter Adventskalender 2025

Grundschule mit sport-

Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

es ist wieder die Zeit für den bewegten Adventskalender mit Rudi Ren(n)tier! Vielleicht kennt ihr Rudi ja schon? Er ist ein sportliches Rentier, das sehr fröhlich und (fast) immer in Bewegung ist und anderen gerne hilft.

Der Adventskalender bietet jeden Tag Ideen, sich zu bewegen. Das macht munter 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.

Auch in diesem Jahr bekommt Rudi an einigen Tagen wieder Besuch von der musikalischen Romy Rasselmaus.

Mit dabei sind dieses Jahr auch Tinta Tentakel und Mingo Flamingo. Sie kommen von weit her. Tinta hat sieben Arme, mit denen sie sehr gut laufen, hüpfen, rollen, werfen und fangen kann. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben.

Mingo ist ein stolzer Flamingo mit einer Vorliebe für Eiskunstlauf, der sich immer für Fairness einsetzt.

Beim Frühsport und besonders in der bewegten Adventszeit haben die Drei viel Freude.
Sie lachen und bewegen sich gemeinsam und machen sich fit für den Schultag.

Montags starten wir tanzend und bewegt in die Woche. Advents- und Weihnachtslieder bieten sich hierfür besonders an.

Mittwochs würfelt sich Rudi fit.

Freitags ist Zeit für die FUNtervals, kurze, motivierende, intensive Bewegungsgeschichten, die den ganzen Körper aktivieren. Dabei wechseln sich 20-sekündige hochintensive Bewegungseinheiten mit Pausen von 10 Sekunden ab („Intervalltraining"). Damit FUNtervals gelingen, steht im Anhang eine Anleitung zur Durchführung!

Der Text „Rudi, Tinta und Mingo machen sich fit" im Anhang eignet sich zum Einstieg in die bewegte Adventszeit.

Los geht's – entweder traditionell ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, fit und gesund bleiben!

Tipp: Bei offenem Fenster trainieren und bewegen!

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

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

Übersicht

Mo	1.12.	Begrüßungstanz	A/R
Di	2.12.	Rudis Weihnachtsbühne	G/W
Mi	3.12.	Würfelfitness I	A
Do	4.12.	Wichtelbande	W/EF/G
Fr	5.12.	FUNterval I	A
Mo	8.12.	Musik-Stopp-Tanz	W/A/R
Di	9.12.	Romys Küchenfliesen-Rhythmus	R/W
Mi	10.12.	Würfelfitness II	A
Do	11.12.	Schwing die Hufe	EF/G
Fr	12.12.	FUNterval II	A
Mo	15.12.	Farbkarten-Tanz	W/A/R
Di	16.12.	Romys Badezimmerfliesen-Rhythmus	R/W
Mi	17.12.	Würfelfitness III	A
Do	18.12.	Heiße Maroni	G/EF
Fr	19.12.	FUNterval III	A

Anhang

Alternativ	FUNterval IV	A
	Walk and Talk?	A
	Wo ist Rudi	E/W/EF
	Winterliche Fantasiereise	E
	Romys Fliesen-Rhythmus	R/W
Infos	FUNtervals & Erholungspausen	
	Rudi, Tinta und Mingo machen sich fit	
Extras	Denksport: Tic-Tac-Toe	
	Das Winterwald-Sportturnier – eine Geschichte	

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

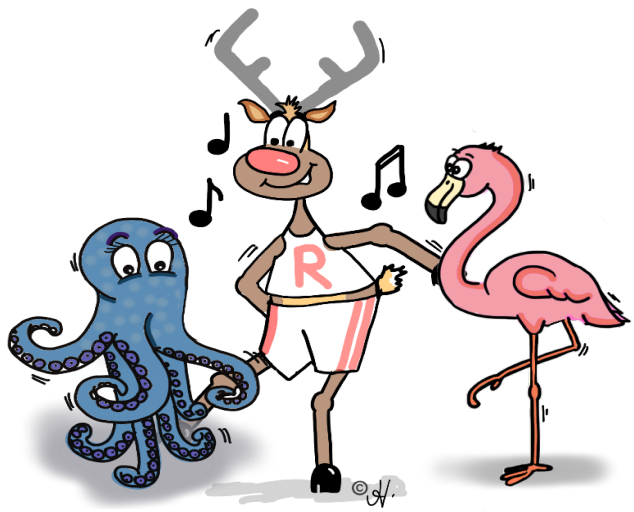
Montag, 1. Dezember 2025

Begrüßungstanz

Zum Wochenbeginn startet Rudi mit fröhlicher Musik. Das bringt ihn in Schwung und hebt seine Stimmung. Tinta Tentakel und Mingo Flamingo tanzen auch mit. Die Drei freuen sich, dass sie sich beim Sporttreiben kennengelernt haben und haben miteinander viel Spaß.

Alle Kinder tanzen zu beliebiger Musik und bewegen sich dabei vorwärts. Immer wenn sie ein anderes Kind treffen, begrüßen sie es mit einer vorgegebenen Bewegung, z. B.

- Hände schütteln
- Ellenbogencheck
- High Five
- Verbeugung
- einander umrunden
- mit den Armen einhaken und im Kreis drehen



Dienstag, 2. Dezember 2025

Rudis Weihnachtsbühne

Rudi liebt Theaterstücke. Er schlägt Tinta, Mingo und den Wichteln vor, Pantomime zu spielen.

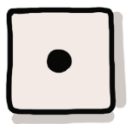
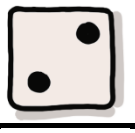
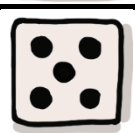
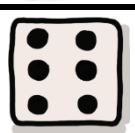
Ein Kind („Rudi“) steht mit der Blickrichtung zur Klasse vor der Tafel. Die Lehrperson schreibt Weihnachtsbegriffe an die Tafel, so dass nur die Klasse die Begriffe sieht, nicht jedoch „Rudi“.

Die ganze Klasse stellt den Begriff pantomimisch dar. „Rudi“ versucht zu erraten, um welchen Begriff es sich handelt.

Mittwoch, 3. Dezember 2025

Würfelfitness

Für ein kleines Würfelspiel mit seinen Freunden hat Rudi immer Zeit. Schnell sucht er einen Würfel. Tinta und Mingo freuen sich auf die Aufgaben, die er ihnen erwürfelt.

	1 Minute auf der Stelle joggen
	10 Strecksprünge
	20 Armkreise rückwärts
	10-mal Hampelmann springen
	20 Sekunden ohne Wackeln auf einem Bein stehen
	30 Sekunden Fahrradfahren auf dem Stuhl

Donnerstag, 4. Dezember 2025

Wichtelbande

Die fleißigen Wichtel sind damit beschäftigt, die Geschenke zu überprüfen. Da geht es hin und her. Natürlich bleibt alles geheim, denn niemand soll wissen, wer welches Geschenk bekommt. Rudi ist neugierig und beobachtet aufmerksam die heimliche Geschenke-Weitergabe. Wer hat nun welches?

Material:
3 kleine unterschiedliche Dinge, die sich in der Hand verstecken lassen, z. B. Walnüsse, Radiergummi, Korken, Murmel oder Magnet

2 bis 3 Kinder 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 wer diesen in der Hand hat.
Nach 2 bis 3 Minuten wird das Spiel beendet.

Schaffen es die Geschenkesucher, alle Kinder zu benennen, die ein „Geschenk" in der Hand halten?
Wer hat welchen Gegenstand?

Freitag, 5. Dezember 2025

FUNterval I

Im Winterwald mit Rudi, Mingo und Tinta

4 Durchgänge (Bitte die Information im Anhang beachten.):

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek.	Rudi Rentier freut sich auf den Advent und galoppiert mit breitem Grinsen durch den Wald.	auf der Stelle laufen und lächeln
10 Sek	Pause	
20 Sek.	Mingo Flamingo ist auch ganz aufgeregt, hüpft erfreut herum und flattert mit den Flügeln.	Kniehebelauf mit seitlichem Armheben und -senken, flattern
10 Sek.	Pause	
20 Sek.	Tinta Tentakel wärmt sich schon einmal fleißig auf und zeigt ihre sieben Arme.	Strecksprünge, dabei Arme weit nach oben und Beine weit spreizen
10 Sek.	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek.	Gemeinsam freuen sich die Drei auf die Adventszeit.	mit beiden Füßen hüpfen, dabei mit den Armen über dem Kopf winken
10 Sek.	Pause	

Zum Abschluss:

Frische Waldluft

Stelle dir vor, du bist im Winterwald. Stehe entspannt mit hüftbreiten Füßen.

- Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam und lautlos bis 4.
- Halte die Luft ganz kurz an – zähle bis 2.
- Atme dann langsam durch den Mund aus. Zähle langsam und lautlos bis 6. Die frische, kalte Luft duftet so angenehm (2 Sek)!
- Jetzt streichst du mit den Fingerspitzen ganz leicht Arme und Beine ab. Das ist so, als würde ein Luftzug an dir entlang streichen.
- Schüttle danach deine Arme und deine Beine locker aus.
- Mache dich lang, wie ein hoher Baum.
- Atme nochmal tief ein und aus – fühle dich ganz frisch und fit für neue Aufgaben.

Montag, 8. Dezember 2025

Musik-Stopp-Tanz

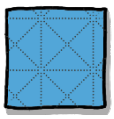
Es ist wieder Montag, Rudi macht seine Lieblings-Weihnachtsmusik an und tanzt los. Auch Tinta und Mingo schwingen ihre Arme und Beine. Gemeinsam macht Tanzen Spaß und hebt die Stimmung.

Die Kinder bewegen sich zur Musik. Sobald die Musik stoppt, verharren die Kinder in ihrer Position („Freeze“) und dürfen sich nicht mehr bewegen. Sobald die Musik wieder startet, tanzen die Kinder weiter.

Dienstag, 9. Dezember 2025

Romys Küchenfliesen-Rhythmus

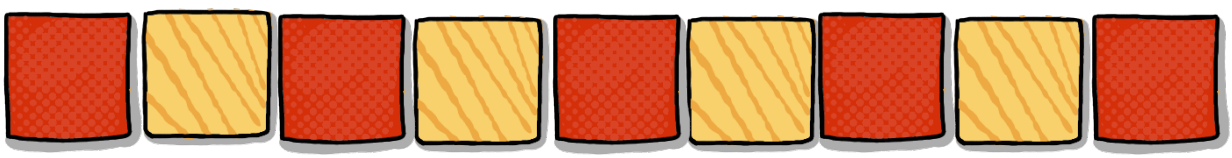
Romy, die kleine musikalische Freundin von Rudi, besucht Rudi und ist vom Fliesenmuster in der Küche fasziniert. Sie überlegt sich daher gleich ein Fliesen-Spiel:

	Strecke dich und mache dich groß wie ein Tannenbaum.
	Mache dich klein wie ein Geschenk.
	*Drehe dich um dich selbst.*

Macht ihr mit? Die Lehrkraft gibt gleichmäßig und langsam das Grundtempo vor, z. B. auf einem Tamburin oder dem Tisch (pro Fliese/Bewegung ein Schlag).

Hinweis: Die Lehrkraft zeigt das abgebildete Muster oder legt es mit farbigem Papier aus.

Und dann kann es auch schon zusammen losgehen:

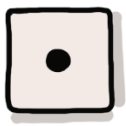
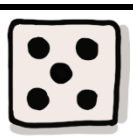
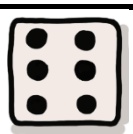


Schafft ihr es schon ganz gleichmäßig? Dann macht gleich weiter…

Mittwoch, 10. Dezember 2025

Würfelfitness

Es ist wieder Mittwoch und Zeit für ein Würfelspiel mit Tinta und Mingo. So starten sie gemeinsam fit in den Tag! Seid ihr auch gespannt, welche Übungen dieses Mal drankommen?

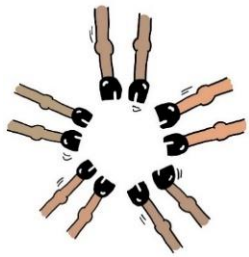
	**Hampelmann** Springe 10 Hampelmänner.
	Kniehebelauf Laufe auf der Stelle. Hebe dabei deine Knie immer möglichst weit nach oben.
	Twist-Sprünge Springe mit geschlossenen Beinen. Drehe bei jedem Sprung deine Füße und deine Hüfte abwechselnd von links nach rechts.
	Sternensprung Springe 10-mal mit beiden Beinen so hoch du kannst. Strecke in der Luft beide Arme und beide Beine zur Seite – wie ein Stern!
	**Luftschrift** Setze dich seitlich auf einen Stuhl und hebe beide Beine an. Schreibe mit geschlossenen Füßen den Namen „Rudi“ in die Luft.
	**Überkreuz** Stelle dich gerade hin. Führe das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen. Wechsel: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.

Donnerstag, 11. Dezember 2025

Schwing die Hufe (La Ola)

Rudi trifft seine Helfer und Freunde. Gemeinsam bringen sie sich in Schwung und sind zum Glück immer noch ein eingespieltes Team. Gemeinsam schwingen sie gerne ihre Hufe. Hey, da geht die Welle los!

Die Kinder stehen im Stehkreis mit etwas Platz zum Nachbarn. 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" entsteht.



Nach und nach werden die Bewegungen variiert:
1.Die „Welle", der Impuls, wird nur noch durch ein imaginäres „Wischen" der Hände im Halbkreis (einen „beidhändigen Silbenbogen" wischen) weitergegeben.
2.Die Arme werden in Vorhalte gehalten, Handrücken nach oben, die Hände werden reihum mit der Handfläche nach oben gedreht. In der nächsten Runde werden sie wieder zurückgedreht.
Das Tempo wird nach und nach gesteigert.

Variante 1: Die Welle wird mit den Füßen (stampfen, Füße anheben) durchgeführt.
Variante 2: Auf ein Kommando wird die Richtung geändert.

Freitag, 12. Dezember 2025

FUNterval II – Waldarbeit

4 Durchgänge (Bitte die Information im Anhang beachten.):

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Die fleißigen Wichtel laufen in den Wald.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (Beine ausschütteln)	
20 Sek	Jetzt wird Holz gehackt.	leicht in die Knie gehen und beidarmig schnelle Hackbewegungen zu beiden Seiten abwechselnd machen
10 Sek	Pause (Arme und Beine ausschütteln)	
20 Sek	Auch wir laufen zum nächsten Arbeitseinsatz.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Wir schleppen Baumstämme.	in die Knie gehen, einen Baumstamm aufheben und auf der anderen Seite wieder ablegen
10 Sek	Pause	

Zum Abschluss

Entspannung im Wald

Stell dich still hin, deine Füße sind hüftbreit, die Arme hängen locker neben dem Körper.

- Führe deine Arme über den Kopf, atme dabei langsam durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek)
- Führe die Arme langsam wieder zurück – wie fallendes Laub, dabei atmest du langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre den Wald um dich herum (2 Sek). Wiederhole dies 3-mal.
- Atme entspannt weiter, so wie der Wind, der leicht zwischen den Bäumen weht.
- Gehe jetzt ganz langsam und leise auf der Stelle, spüre dabei den weichen Waldboden.
- Rieche die feuchte Erde und das Laub.
  Spüre die Kraft und die Ruhe des Waldes, die dich ganz entspannt und fit machen.

Montag, 15. Dezember 2025

Farbkarten-Tanz

Jetzt beginnt schon die letzte Woche vor Weihnachten. Hurra!
Rudi, Mingo und Tinta tanzen zusammen. Ronja, die kleine Maus gibt das Kommando, wie getanzt wird.
Hurra, das sieht ja toll aus!

Während die Musik läuft, zeigt die Lehrperson den Kindern abwechselnd die Karten. Das Tempo und die Wechsel können nach und nach gesteigert werden.
Die Kinder führen die entsprechenden Bewegungen in der angezeigten Reihenfolge aus. Es entstehen kleine Choreografien.
Hinweis: Erst mit wenigen Farben bzw. Bewegungen starten, dann steigern.

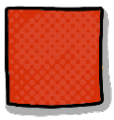
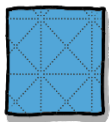
Beispiele für Farbkarten

orange	auf der Stelle hüpfen
blau	je 4 Schritte vorwärts und rückwärts gehen
rot	Hüftkreisen
grün	Arme über dem Kopf hin und her schwingen
lila	je 2 Seitschritte von rechts nach links
braun	Schulterschütteln

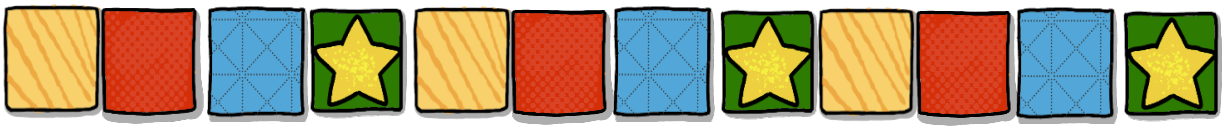
Dienstag, 16. Dezember 2025

Romys Badezimmerfliesen-Rhythmus

Romy war bei ihrem letzten Besuch ganz begeistert von Rudis Küchenfliesen. In Rudis Badezimmer entdeckt Romy dieselben Fliesen, allerdings sind sie dort manchmal in einer ganz anderen Anordnung. Sie erinnert sich an den Küchenfliesenrhythmus und hat eine neue Idee!

	Strecke dich und mache dich groß wie ein Tannenbaum.
	Mache dich klein wie ein Geschenk.
	Drehe dich um dich selbst.
	?

Überlegt euch nun zuerst gemeinsam eine Bewegung für die Stern-Fliese und probiert dann wieder in einem langsamen Grundtempo aus, die Fliesen mit den Bewegungen gemeinsam darzustellen.

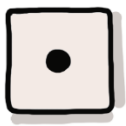
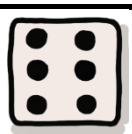


Schafft ihr das auch?

Mittwoch, 17. Dezember 2025

Würfelfitness

Es ist wieder Würfel-Mittwoch. Es wird spannend, welche Aufgaben heute erwürfelt werden! So halten sich Rudi, Tinta und Mingo fit. Lächeln nicht vergessen

	**10 Power-Kniebeugen** Mache Kniebeugen und halte dabei dein Mäppchen mit gestreckten Armen vor dich. Achtung: Rückengerechte Ausführung!
	30 Sekunden Luftboxen Trippele dabei auf der Stelle.
	Ein-Bein-Acht Stehe auf einem Bein, schreibe mit dem anderen Bein eine „liegende 8“ in die Luft.
	20 Wechselsprünge Springe gleichzeitig mit einem Bein nach vorne, mit dem anderen nach hinten. Zähle dabei laut mit.
	20-mal Überkreuz Springe und bringe das rechte Knie zum linken Ellenbogen - und umgekehrt.
	**30 Sekunden Anfersen** Deine Füße berühren beim Laufen auf der Stelle deinen Po. Klatsche dabei über dem Kopf.

Donnerstag, 18. Dezember 2025

Heiße Maroni

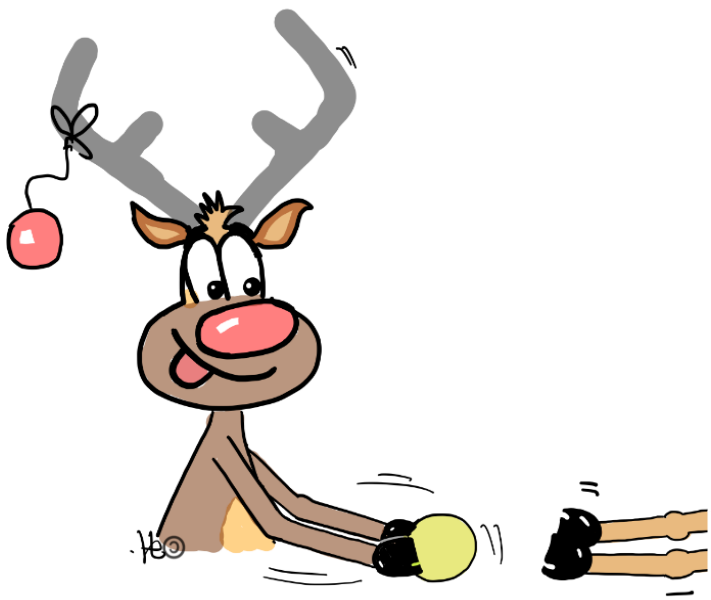
Es ist Maroni-Zeit und auch Rudi mag diese sehr gerne – wenn sie nur nicht immer so heiß wären. Verbrenne dir bloß nicht die Hufe, Rudi!

Material: 2 Bälle, Schaumstoffwürfel oder andere größere Gegenstände

Die Kinder stehen im Kreis. Die „Maroni“ starten an zwei gegenüberliegenden Punkten im Kreis und werden reihum im Uhrzeigersinn schnell weitergegeben.

Ziel ist es, dass eine „Marone“ die andere überholt. Fällt eine herunter, wird sie aufgehoben und es wird weitergespielt.

Klatscht die Lehrperson zweimal in die Hände, wird die Richtung gewechselt.



Freitag, 19. Dezember 2025

FUNterval III
Weihnachtsbaum schmücken

4 Durchgänge (Bitte die Information im Anhang beachten.):

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Rudi läuft los und holt schon mal die Kiste mit dem Weihnachtsschmuck.	auf der Stelle laufen, dabei die Arme über den Kopf halten, als ob man eine Kiste trägt
10 Sek	Pause	
20 Sek	Tinta klettert hoch auf den Baum, um die Lichterkette zu befestigen.	Kletterbewegungen mit Armen und Beinen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Mingo wirft die Kugeln geschickt hoch.	aus der Hocke hochspringen und dabei mit den Armen das Werfen von Kugeln andeuten
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Gemeinsam freuen sich die Drei auf die Weihnachtszeit und flippen aus	mit beiden Füßen hüpfen, dabei mit den Armen über dem Kopf winken
10 Sek	Pause	

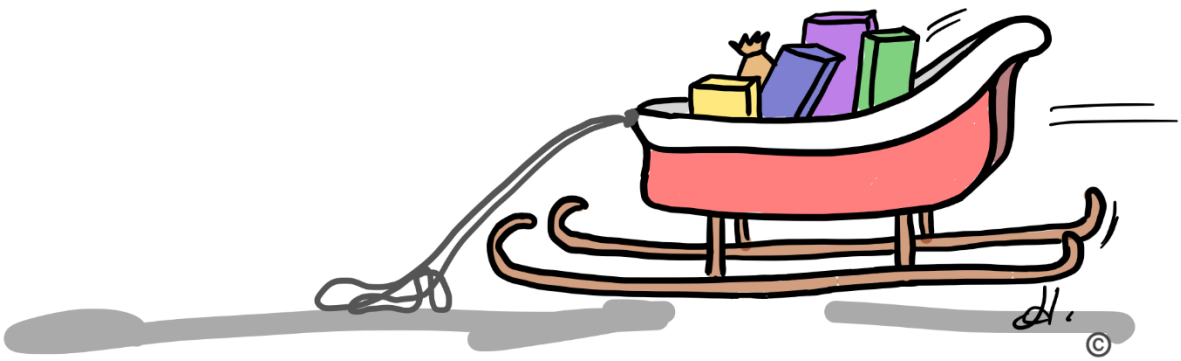
Zum Abschluss

Die schwebende Weihnachtskugel

Du hast viele Kugeln aufgehängt. Stell dir vor, du stehst jetzt unter dem Weihnachtsbaum und tankst Kraft, um gleich weiter arbeiten zu können.

- Blicke nach oben in den Baum und betrachte deine Lieblingskugel. Atme dabei tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek) und stell dir vor, die Kugel schwebt zu dir hinab (2 Sek).
- Fange sie auf und stelle dir vor, du streichst über seine glatte Oberfläche.
- Mache jetzt eine Faust und stell dir vor, du rollst deine Kugel vorsichtig über deine Arme und Beine.
- Atme dabei ruhig weiter , spüre die Kugel, die deine Muskeln entspannt und dich wieder fit macht.

Anhang
mit
Alternativen, Informationen, Lesetexten und Kopiervorlagen



FUNterval IV
Schlitten beladen

4 Durchgänge (Bitte die Information im Anhang beachten.):

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Die Wichtel holen den Schlitten und ziehen ihn durch den tiefen Schnee.	Kniehebelauf auf der Stelle
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir beladen den Schlitten mit schweren Geschenken.	Power-Kniebeugen mit ausgestreckten Armen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir holen noch mehr Geschenke.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Rudi galoppiert mit dem beladenen Schlitten los.	auf der Stelle galoppieren und winken
10 Sek	Pause	

Zum Abschluss:

Erholungspause

Stell dir vor, du stehst unter einem Baum und tankst Kraft in der Ruhe, du warst so fleißig. Steh hüftbreit und lasse die Arme locker neben dem Körper hängen.

- Atme tief durch die Nase ein (4 Sek), halte die Luft kurz an (2 Sek), führe dabei die Arme über deinen Kopf.
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek), spüre die leichten Schneeflocken um dich herum und lass die Arme sinken (2 Sek). Wiederhole 3-mal.
- Streiche mit einer Hand langsam von den Schultern bis zur anderen Hand, als ob du über den Schlitten streichst und wieder zurück. Wiederhole das auf der anderen Seite. Wiederhole das 3-mal.
- Schüttle deine Arme aus, atme bewusst weiter und spüre deine neue Kraft!

Walk and Talk

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

„Walk and Talk“ kann in jedem Fach umgesetzt werden. Die Lehrperson gibt ein Thema vor, welches zum Unterrichtsinhalt passt und über das die Kinder zu zweit miteinander im Gehen sprechen.

Die Kinder gehen (nicht rennen) paarweise über den Flur, über den Schulhof oder in der Aula.

Aufgaben können z. B. sein:

- Stellt euch gegenseitig Einmaleins-Aufgaben und löst sie.
- Findet viele dreisilbige Wörter.
- Sagt das Gedicht auf.
- Das habe ich am Wochenende erlebt.
- Darauf freue ich mich in der Adventszeit sehr.
- Das würden wir tun, wenn wir im Winterwald wohnen würden.
- So wäre es, wenn ich zu den Sternen fliegen könnte.
- Das passiert, wenn die Uhren stehenbleiben würden.

Wo ist Rudi?

Es wird früh dunkel und die Nächte werden immer länger. Rudi ist im Wald beschäftigt und sammelt Holz. Damit seine Wichtel ihn auch immer schnell finden, hat er eine kleine Glocke um den Hals. So können sie ihn immer hören und wissen, wo er ist.

Material: Glocke, Triangel, Klangstab o. ä.

Alle Kinder sitzen auf ihrem Platz, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Die Lehrperson geht leise durch den Raum. An einer Stelle bleibt sie stehen und klingelt mit der Glocke. Die Kinder zeigen zunächst mit der Hand in die Richtung, aus der sie das Klingeln gehört haben. Erst dann öffnen sie nach Aufforderung die Augen und kontrollieren die Richtung.

Bewegungsintensivere Variante:

Alle Kinder bewegen sich im Raum. Auf ein Zeichen der Lehrperson bleiben alle stehen und schließen die Augen. Nun nennt die Lehrperson den Namen eines Kindes. Alle Kinder müssen nun aus dem Gedächtnis heraus in die Richtung zeigen, in der sie das Kind vermuten bzw. zuletzt gesehen haben. Danach öffnen sie die Augen und kontrollieren die Vermutung.
Die Fortbewegungsarten können variiert werden (z. B. vorwärts, seitwärts, auf Zehenspitzen, hüpfen).

Fantasiereise

„Besuch bei Rudi und seinen Freunden im Winterwald“

Ich möchte dich einladen, heute in deinen Gedanken auf eine kleine Reise zu gehen.
Wir besuchen Rudi und seine Freunde im Winterwald.

Wenn du magst, schließe jetzt die Augen.
Sitze bequem auf deinem Stuhl und werde ganz still.

Du bist ruhig. Du bist entspannt.
Achte auf deinen Atem – wie er kommt und geht …
Kommt und geht …

Stell dir nun vor, du bist in einem wunderschönen Wald.
Es ist Winter. Überall glitzert der Schnee.
Alles ist weiß, still und friedlich.

Zwischen den Bäumen entdeckst du plötzlich ein Tier.
Zuerst denkst du, es ist ein Hirsch – aber nein, es ist ein Rentier!
Ist das vielleicht Rudi?
Schau ihn dir in deiner Fantasie genau an.
Wie sieht er aus? Und kann Rudi vielleicht besonders schnell rennen?
Schwupp – da ist er auch schon wieder verschwunden!

Du gehst weiter durch den Winterwald.
Da steht auf einmal ein rosafarbener Flamingo auf einem Bein!
Ganz ruhig steht er da – wie eine Statue im Schnee.
Er bewegt sich nicht, er ruht ganz in sich selbst.

In der Nähe siehst du etwas Rundes, Blaues.
Ein Ball rollt langsam durch den Schnee … und plötzlich öffnet er sich!
Ein fröhliches Gesicht schaut heraus – und viele bunte Arme winken dir zu!
Das ist Tinta Tentakel!
Du winkst zurück und musst ein bisschen lächeln.

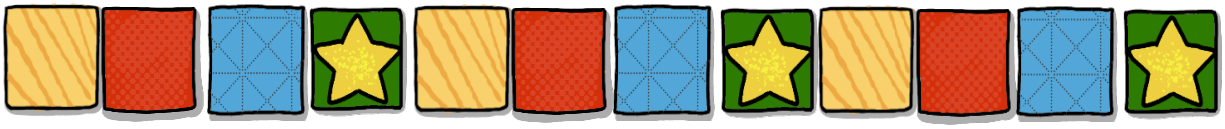
Du atmest tief ein … und wieder aus.
Du spürst die Ruhe in dir.
Alles ist friedlich. Du bist ganz still.

Langsam geht deine Reise zu Ende.
Mach dich bereit, wieder hierher zurückzukommen.

Ball deine Hände zu Fäusten – ganz fest.
Dann streck und reck dich.
Öffne langsam deine Augen und schaue dich um.

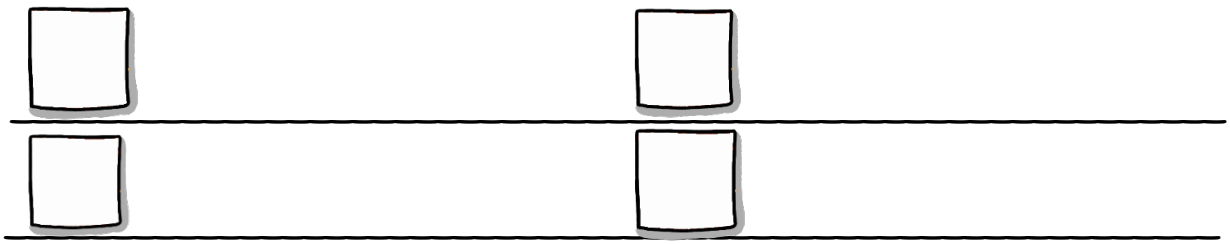
Willkommen zurück!

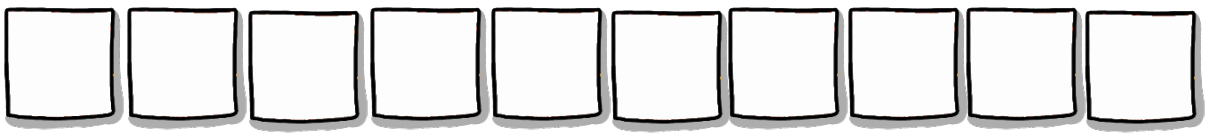
Unser Fliesen-Rhythmus

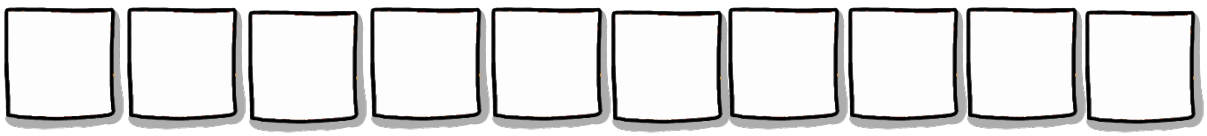


Jetzt seid ihr an der Reihe euer eigenes
regelmäßiges Fliesenmuster zu entwickeln.
Übt die Bewegungen dazu ein.

Viel Spaß dabei!







Damit FUNtervals und Erholungspausen gelingen

FUNtervals sind kurze, motivierende, intensive Bewegungsgeschichten, die den ganzen Körper aktivieren (vgl. Ma, Le Mare und Gurd 2015). Dabei wechseln sich 20-sekündige hochintensive Bewegungseinheiten mit Pausen von 10 Sek, ab („Intervalltraining").

Damit FUNtervalls gelingen:

- Für eine Einheit wird die Bewegungsgeschichte 4-mal durchgeführt.
- Nach 2 Durchgängen und zum Abschluss erfolgt je eine 2-minütige passende Entspannungsgeschichte.

Damit Entspannungsgeschichten gelingen:

Dauer: 2 Minuten, dabei ist zu beachten:

- langsam sprechen
- Pausen machen
- Atemübungen wiederholen nach dem Rhythmus: 4 Sekunden einatmen – 2 Sekunden halten – 6 Sekunden ausatmen – 2 Sekunden halten (siehe Text)
- bei Bedarf thematisch ausschmücken.

Je nach Gruppe oder Jahreszeit können die Geschichten angepasst, erweitert oder neu erfunden werden.

Rudi, Tinta und Mingo machen sich fit!

Zum Vorlesen oder Selberlesen

Hurra – die Adventszeit beginnt! Und jeden Tag gibt es wieder eine bewegte Adventskalenderaufgabe.
Sport hält fit, macht Spaß und außerdem ist es gut für das Lernen! Dein Gehirn funktioniert nämlich am besten, wenn es durch Bewegung in Schwung gebracht wird und wir uns freuen.

Vielleicht kennst du Rudi ja noch? Er ist ein sportliches Rentier, das sehr fröhlich ist, viel rennt und gerne Sport macht.
Rudi hat auch Freunde und Freundinnen. Ronja, die musikalische Rasselmaus, die nicht weit weg um die Ecke im Winterwald wohnt, kommt gerne mal zwischendurch bei Rudi vorbei. Außerdem gibt es auch noch die vielen fleißigen Wichtel.

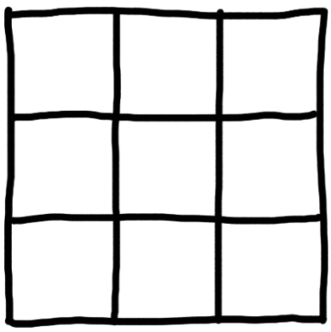
Dieses Mal bekommt Rudi aber auch ganz besonderen Besuch: Tinta Tentakel und Mingo Flamingo! Die Drei kennen sich vom gemeinsamen Spielen und Sporttreiben. Oft machen sie auch gemeinsam Frühsport, sofort nach dem Aufstehen.
Tinta hat sieben Arme, mit denen sie sehr gut laufen, hüpfen, springen, rollen, werfen und fangen kann. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben. Mingo Flamingo ist jeden Tag sehr stolz auf das, was er geschafft hat.
Im Winterwald ist es manchmal sehr kalt, da müssen sich die Drei viel bewegen und gut zusammenhalten, damit ihnen wieder warm wird. Zusammen freuen sich die Drei auf die Adventszeit, haben Spaß und lachen viel, denn Lachen ist wichtig!

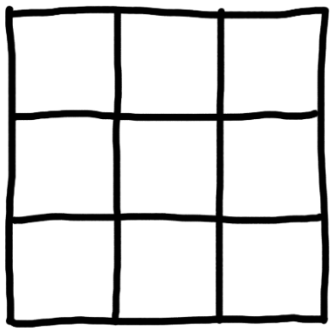
Rudi, Tinta und Mingo wünschen dir und deiner Klasse viel Freude und Erfolg mit dem Adventskalender!

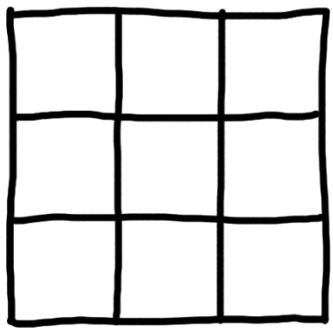
Tic-Tac-Toe
Denksport

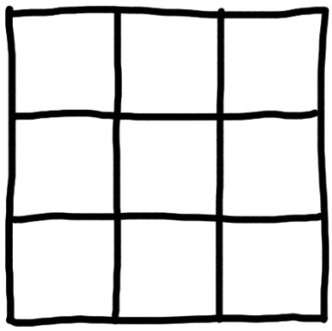
Mingo und Tinta spielen gerne kleine Denkspiele.
Kennst du Tic-Tac-Toe auch schon?

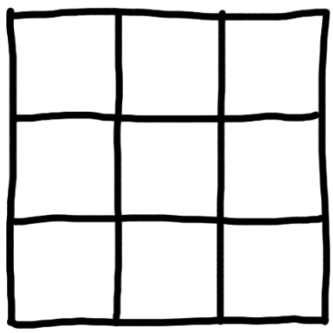
Spiele mit einem anderen Kind: Ein Kind zeichnet rosa Kreuze, das andere blaue Kreise.
Zeichnet abwechselnd, pro Kästchen ein Zeichen. Wer schafft es, drei seiner Zeichen in einer Reihe zu haben?

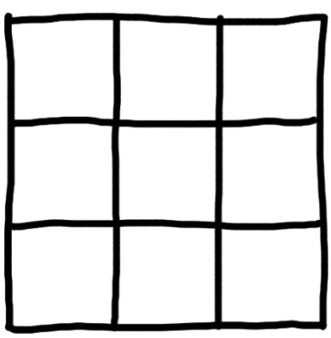


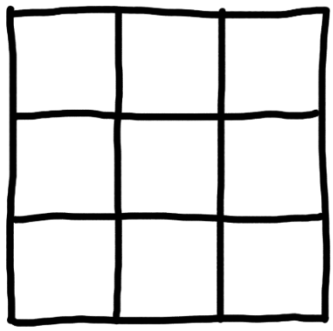












Ein Advents-Extra
zum Vorlesen oder zum Selberlesen
- auch für das Leseband -

Übrigens: Lesen und zuhören kann man in vielen unterschiedlichen Sitz- und Liegepositionen im Klassenzimmer und im Schulhaus.
Die Kopiervorlage zum Selberlesen und für das Quiz befindet sich auf den folgenden Seiten.

Lösungen für das Quiz

1. A
2. B
3. B
4. B
5. C

Das Winterwald-Sportturnier

Ein Adventsabenteuer mit Rudi, Tinta und Mingo

Der Wald ist tief verschneit. Der Schnee auf den Ästen sieht aus wie Zuckerwatte. Alles glitzert und funkelt – wie in einem Wintermärchen. Hier treffen sich drei besondere Freunde:

- **Rudi Rentier**, das fröhliche und schnellste Rentier weit und breit.
- **Tinta Tentakel**, ein siebenarmiger Oktopus, der gerne turnt und mit Bällen spielt.
- **Mingo Flamingo**, ein stolzer Flamingo, der Eiskunstlauf liebt und immer fair bleibt.

Kapitel 1: Der erste Schnee und das große Winterwald-Sportturnier

Es ist der erste Advent. Der Winterwald liegt still unter einer glitzernden Schneedecke.
In ihrer gemütlichen Baumhütte trinken Rudi, Tinta und Mingo heißen Kakao mit Zimt.

Plötzlich springt Rudi auf:
„Ich habe eine Idee! Lasst uns am vierten Advent ein Winterwald-Sportturnier machen! Jeder darf mitmachen – Hase, Dachs, Maus oder Schneeeule!“

Tinta klatscht begeistert mit allen sieben Armen.
„Ich baue einen Hindernisparcours aus Eiszapfen und Schneebällen!“

Mingo nickt elegant.
„Und ich kümmere mich um die Eislaufbahn. Wichtig ist: Kein Gewinnen, nur Spaß und Bewegung für alle!“

Kapitel 2: Training, Trubel und Teamgeist

In den nächsten Tagen trainieren die drei Freunde fleißig:

- **Rudi** übt das Rentier-Rennen durch den verschneiten Wald. Manchmal verschwindet er heimlich – er plant eine Überraschung.
- **Tinta** übt Schneeballwerfen mit einem Arm, während die anderen sechs gleichzeitig einen Schneemann bauen.
- **Mingo** gleitet über den zugefrorenen See. Er trainiert Drehungen und Sprünge, sogar den doppelten *Flamingo-Flatterwirbel*!

Alle Tiere helfen mit, das Turnier vorzubereiten:
Die Schneeeule bastelt Medaillen aus Tannenzapfen, und der Biber baut Tribünen aus Holz.
Im ganzen Wald herrscht fröhlicher Trubel.

Kapitel 3: Die verschwundene Überraschung

Am dritten Advent passiert etwas Merkwürdiges:
Das große Geschenk, das Rudi als Überraschung vorbereitet hat, ist verschwunden!

„Oh nein! Das Geschenk war für alle gedacht – ein riesiger Schlitten voller Leckereien!“, ruft Rudi verzweifelt.

Tinta schwenkt ihre Arme: „Keine Sorge, wir finden es!“
Mingo zieht seine Schlittschuhe aus. „Los, wir suchen nach Spuren im Schnee!“

Sie folgen kleinen Fußabdrücken bis zu einer Höhle.
Dort sitzt ein kleiner Waschbär und schnieft traurig.
„Ich wollte nur mal kosten … Ich dachte, ich darf nicht mitmachen“, flüstert er.

Rudi lächelt: „Natürlich darfst du! Jeder gehört dazu!“
Tinta umarmt ihn mit einem Tentakel.
Mingo sagt sanft: „Gemeinsam ist alles schöner.“

Der Waschbär beginnt gleich das Schneeballwerfen zu üben.

Kapitel 4: Das große Turnier und ein leuchtender Wunsch

Am vierten Advent ist es endlich soweit: Das Winterwald-Sportturnier beginnt!
Alle Tiere rennen, springen, werfen und gleiten über das Eis.
Es gibt keine Sieger – nur ganz viel Spaß, Lachen und leuchtende Gesichter.

Am Abend sitzen alle um das Lagerfeuer.
Rudi, Tinta und Mingo blicken in den Sternenhimmel.

„Ich wünsche mir, dass wir jedes Jahr so zusammenkommen“, sagt Rudi.
„Ich wünsche mir, dass niemand sich ausgeschlossen fühlt“, sagt Tinta.
„Und ich wünsche mir, dass Freundschaft immer gewinnt“, sagt Mingo.

Da leuchtet ein Stern besonders hell – als würde der Winterwald ihnen zuzwinkern.

Winterwald-Wunderfreunde Quiz

Kreuze dir richtige Antwort an.

Frage 1: Wer sind die drei Hauptfiguren in der Geschichte?

a) Rudi Rentier, Tinta Tentakel und Mingo Flamingo
b) Romy Rasselmaus, Berta Biber und Emil Eule
c) Rudi Rentier, Timo Tiger und Mingo Flamingo

Frage 2: Was machen die Freunde am ersten Advent?

a) Sie schlafen den ganzen Tag.
b) Sie planen ein Winterwald-Sportturnier.
c) Sie bauen ein Iglu.

Frage 3: Was ist Tinta Tentakels besondere Fähigkeit?

a) Sie kann fliegen.
b) Sie hat sieben Arme und ist super im Turnen.
c) Sie kann singen wie ein Vogel.

Frage 4: Warum ist der Waschbär traurig?

a) Er hat sich verlaufen.
b) Er denkt, er gehört nicht dazu.
c) Er hat Zahnschmerzen.

Frage 5: Was wünschen sich die Freunde am Ende der Geschichte?

a) Mehr Geschenke.
b) Dass es nie wieder schneit.
c) Freundschaft, Zusammenhalt und dass alle willkommen sind.