Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

Der bewegte Adventskalender

Für Grundschulen mit sport-
und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

2026





Bewegter Adventskalender 2026

Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt
GSB

Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)

Los geht´s – fit und fröhlich!



Liebe Schülerinnen und Schüler,

liebe Lehrerinnen und Lehrer,

es ist wieder Zeit für den bewegten Adventskalender! Rudi, das sportliche Ren(n)tier, freut sich schon darauf, alle wieder in Bewegung zu bringen und bis Weihnachten fit zu halten!

Los geht's – mit Rudi und seinem Winterwald-Fitnessstudio!

Der bewegte Adventskalender bietet jeden Tag Ideen, sich zu bewegen. Das bringt Freude und nach einer Bewegungspause kann auch wieder konzentrierter gearbeitet werden. Täglich stehen Übungen und Spiele auf dem Programm, die ohne aufwändige Vorbereitung in fünf bis zehn Minuten in jedem Unterrichtsfach durchführbar sind.

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

Tinta 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 haben die drei zusammen viel Freude. Sie lachen und bewegen sich gemeinsam und machen sich fit für den Schultag.

Wir starten jede Woche mit dem Muskel-Montag, gefolgt vom Ausdauer-Dienstag. Der Musik-Mittwoch lässt uns rhythmisch werden. Am Koordinations-Donnerstag erholen wir uns etwas, um dann wieder am Fitness-Freitag voll in Form zu sein.

Die Musikauswahl erfolgt durch die Lehrperson oder auch durch die Kinder. Es gibt Playlists webbasierter Anbieter, die vielfältige „Hitlisten zur Advents- und Weihnachtszeit" für Kinder anbieten.

Und nun: Den Kalender entweder traditionell ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen und fit bleiben!



Tipp: Bei offenem Fenster trainieren und bewegen!

Eine fröhlich-bewegte Adventszeit

wünscht das GSB/WSB-Team des ZSL – Außenstelle Ludwigsburg

Rückmeldung bitte an: judith.herden@zsl.kv.bwl.de



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 Lehrperson erzählt eine Bewegungsgeschichte.

Alle joggen ohne Pause 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 Schule. 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 Rhythmus, nimmt ihn auf, klatscht und bewegt sich eifrig dazu. Sie hat den Rhythmus einfach im Blut.

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

Die Kinder stehen an ihrem Platz.

Die Lehrperson klatscht zur Musik für einige Takte, zunächst hören die Kinder nur zu, dann klatschen sie mit.

Die Lehrperson 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



Variante:

Wenn die Lehrperson 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, setzt sich darauf 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.

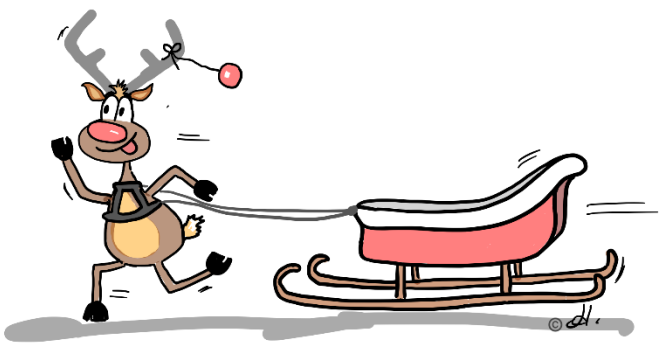
Jedes Kind sitzt auf seinem Stuhl. Die Lehrperson nennt Begriffe, die Kinder führen die Bewegung aus:

- „Rudi": um den Stuhl rechtsherum laufen
- „Rentier": um den Stuhl linksherum laufen
- „Wichtel": eine tiefe Kniebeuge machen
- „Sterne": Strecksprung, dabei Arme nach oben strecken
- „Schlitten": auf den Stuhl setzen

Die Lehrperson 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 Start-kommando („Hopp" oder Gong) beginnen dürfen,

zum Beispiel:

- „Sterne – Rudi – Schlitten"
- „Rentier – Wichtel – Rudi – Schlitten"





Freitag, 4. Dezember 2026



Skirennen – Abfahrtslauf

Heute ist Fitness-Freitag. Skifahren macht Spaß, ist an der frischen Luft und hält fit!

Rudi, die Wichtel und alle anderen trainieren heute, damit sie auf der Piste eine gute Figur machen. 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





Montag, 7. Dezember 2025

Ren(n)stall-Fitness-Training 1

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

- Trab durch den tiefen Schnee:
  Joggen am Platz, dabei Knie anheben (High Skippings, 20 Sekunden)
- Sprungkrafttraining für das Gelände:
  Aus der Hockstellung in den Strecksprung (20 High Jumps)
- Armmuskeltraining zum Schlitten beladen:
  Schräge Liegestütze an der Wand oder am Tisch (10 Press-Ups)
- Bauchmuskeltraining wegen der vielen Plätzchen:
  Unterarme auf die Sitzfläche des Stuhls legen, Körper strecken und möglichst lange halten (Planking, 10 Sekunden)
- Schlittschuhfahren über den zugefrorenen Waldsee:
  Skaterschritte (20 Sekunden)
- Schnee abschütteln:
  Beine und Arme ausschütteln (20 Sekunden)



Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.

Das geht auch gut mit Musik.

Erholung: Armkreisen vor- und rückwärts



Dienstag, 8. Dezember 2026

Weihnachten im Sauseschritt
Run and Fun

Rudi und seine Wichtel sind fleißig und sehr beschäftigt. Um jede Zeit zu nutzen, besprechen sie wichtige Dinge im Laufen. Das ist praktisch, hält fit und man bekommt richtig gute Ideen.

Die Kinder joggen über den Flur oder den Schulhof und unterhalten sich über vorher vereinbarte Themen.

Diese können zum Beispiel sein:

- Stellt euch gegenseitig Einmaleins-Aufgaben und löst sie.
- Sagt ein Gedicht auf.
- Das habe ich am Wochenende erlebt!
- So wäre es, wenn ich zu den Sternen fliegen könnte.
- Worauf freue ich mich in der Adventszeit sehr?
- Was würden wir tun, wenn wir im Winterwald wohnen würden?
- Was hat wohl der Schulwichtel heute Nacht wieder angestellt?





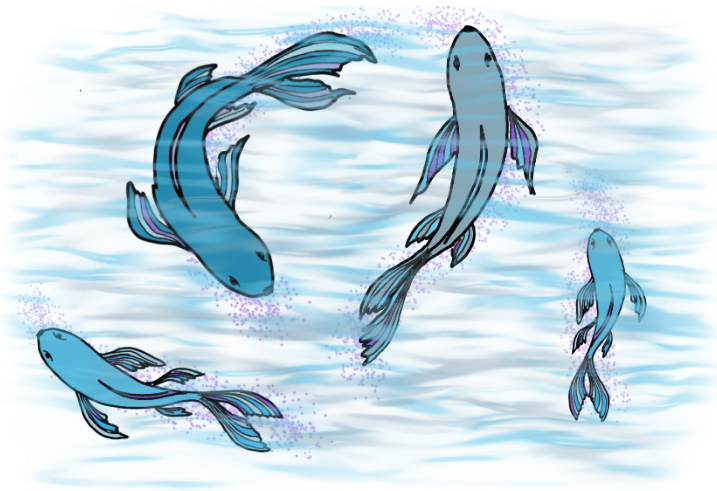
Mittwoch, 9. Dezember 2026

Romy und die Eis-Fische

Romy Rasselmaus sitzt gerne still am See. Besonders im Winterwald, in den frostigen Nächten, wenn auch der kleine Waldsee zugefroren ist, beobachtet sie gerne die kleinen Fische, die lautlos unter der Eisdecke hin- und hergleiten und deren Flossen sich dabei geschickt und elegant bewegen. Das sieht fast aus, als ob sie unter Wasser fliegen können.

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

Die Kinder liegen oder sitzen auf dem Boden oder auf den Tischen, hören die Musik und lassen sich gedanklich „treiben".
Atmen und Blinzeln ist erlaubt, Bewegen und Sprechen nicht.
Ein 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 schnelle 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:

Radiergummi oder kleiner Papierstern

Spielbeschreibung:

Die Kinder legen ihren Radiergummi oder einen kleinen Papierstern auf den Boden. Nun springen sie zunächst beliebig beidbeinig vor und zurück, links und rechts darüber.

Nun sagt die Lehrperson an, wohin die Kinder springen sollen: „vorne", „hinten", „rechts", „links"

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

Steigerung (kognitive Flexibilität):

Nach einigen Durchgängen wird immer in die entgegengesetzte Richtung gesprungen, jedoch die richtige Richtung angesagt.

Wichtig ist dabei, dass die Kinder immer vor der Ausführung die Ansage der Lehrperson verbal wiederholen.





Freitag, 11. Dezember 2026

Rudis Yoga-Fitness

Von Mingo Flamingo hat Rudi schon einige Yoga-Übungen gelernt. Das tut gut – ist manchmal sehr anstrengend, aber Yoga hält fit, das passt gut zum Fitness-Freitag.

Die Kinder stehen verteilt im Raum. Die Lehrperson benennt die Yoga-Haltungen, beschreibt sie und zeigt sie vor. Die Kinder führen sie entsprechend durch.

<u>Der Baum:</u>
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.

Variante:



Der rechte Fuß wird auf den linken gestellt,
die Hände werden vor der Brust aneinandergelegt.
Wer möchte, darf die Augen schließen.

<u>Der Stuhl:</u>
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 lang 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.



Tipp: Atemübungen zur Einstimmung befinden sich im Anhang.



Montag, 14. Dezember 2026



Ren(n)stall-Fitness-Training 2

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

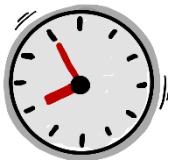
- Galopp-Training auf dem Schneefeld:
  Pferdchensprünge am Platz (rhythmische High Skippings, 20 Sekunden)
- Armmuskeltraining zum Schlitten entladen:
  Rückwärts auf der Stuhlfläche abstützen, Körper langsam absenken und wieder hochdrücken (10 Triceps-Dips)
- Sprungtraining über Schneehügel und Baumstämme:
  Seitliches Hin- und Herspringen (20 Side-Jumps)
- Beinmuskeltraining für das Treppensteigen:
  Power-Kniebeugen mit Gewicht (Mäppchen oder Buch, 10 Squats)
- Weihnachtsbaum schmücken:
  Zehenspitzenstand, Arme abwechselnd nach oben strecken (30 Sekunden)

Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.

Das geht auch gut mit Musik.

Erholung: sanfte Rumpfbeugen vorwärts und seitwärts





Dienstag, 15. Dezember 2026



Ausdauer-Kombination zu zweit

Zu zweit macht alles gleich doppelt Spaß. Rudi schnappt sich seine Freundin Romy. Und auch Mingo und Tinta sind aktiv. Aber bloß nicht ablenken lassen! Jeder konzentriert sich auf seine Übung und lächelt dabei.

Die Kinder bilden Paare, halten während der Übung Blickkontakt und lächeln sich an.

Die Lehrperson gibt die Ausdauerübungen und die Zeit vor (jeweils 30 Sekunden), in der die Übungen zeitgleich in individuellem Tempo durchgeführt werden:

1. Hampelmann
2. Kniebeuge
3. Skippings (schnelles Joggen auf der Stelle)
4. Luftboxen



In der zweiten Runde schauen sich die Kinder weiterhin an, lächeln, führen aber jeweils unterschiedliche Übungen durch, welche die Lehrperson ansagt:

- Während Kind A Hampelmann springt, macht Kind B Kniebeugen.
- Während Kind A Skippings ausführt, macht Kind B Luftboxen.

In der dritten Runde wird gewechselt:

- Während Kind B Hampelmann springt, macht Kind A Kniebeugen.
- Während Kind B Skippings ausführt, macht Kind A Luftboxen.





Mittwoch, 16. Dezember 2026

„Move it"

Musik: tanzbares Lied, zum Beispiel „I like to move it",

je 1 Farbkarte in blau, grün, rot und gelb

Während Musik läuft, zeigt die Lehrperson den Kindern Farbkarten für die Dauer von jeweils 8 bis 16 Zählzeiten.

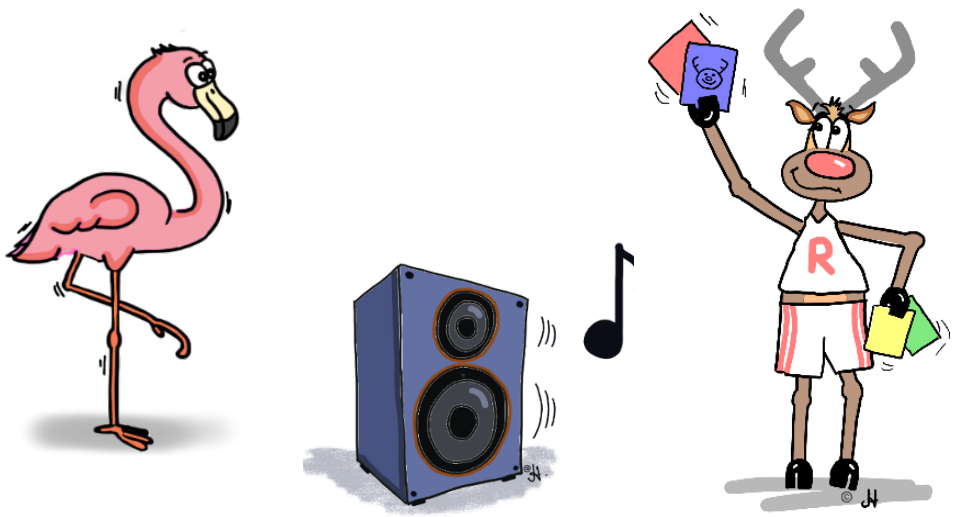
Die Karten können einzeln gezeigt werden oder jeweils zwei, so lassen sich die Arm- und die Beinbewegung miteinander kombinieren.

Die Kinder führen die entsprechenden Bewegungen in der angezeigten Reihenfolge aus.

Es entstehen kleine Choreografien.

Farbkarten:

- Blau: auf der Stelle hüpfen
- Grün: auf der Stelle gehen
- Rot: Arme winken über dem Kopf von rechts nach links
- Gelb: Arme bewegen sich vor dem Körper von oben nach unten



Donnerstag, 17. Dezember 2026

Glockenläuten

Das Spiel wird auf dem Sitzplatz oder im Sitzkreis durchgeführt.

Alle Kinder sitzen aufrecht und stabil auf der Vorderkante ihres Stuhles, die Füße fest auf dem Boden.

Die Lehrperson 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

Fitness-Stopp-Tanz

Rudi, Tinta und Mingo geben Vollgas, am besten geht das mit Musik. Sie tanzen, hüpfen und springen, was das Zeug hält. Das gibt Energie. Zwischendurch erinnern sie sich an die Fitnessübungen, die sie schon gelernt haben. Das passt gut zum Fitness-Freitag!

Material: tanzbare, schnelle Musik

Die Kinder tanzen, laufen, hüpfen und bewegen sich zur Musik.

Bei Musikstopp nehmen sie eine angesagte Pose aus dem Bereich der Fitness ein, zum Beispiel:

- Liegestütz (an Tisch, Wand oder Boden)
- Plank (Unterarmstütz)
- Squat (tiefe Kniebeuge)
- Yogaposition „Baum" oder „Stuhl"
- Crunch (auf dem Stuhl oder Boden)
- Muskeln zeigen (Bizeps)
- Seitbeuge/Rumpfbeuge (Dehnung)

Variante:

Wenn die Kinder die Positionen kennen, werden diese nicht mehr vorgegeben oder angesagt, sondern werden frei von den Kindern gewählt.





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 Fitness-Studio zum Muskel-Training. Alle machen sich fit für die letzten Tage vor Weihnachten.

- Aufwärmen und sich freuen:
  Twistsprünge am Platz (20 Sekunden)

- Bauchmuskel-Bremsübung auf dem Schlitten:
  Crunches auf dem Stuhl, seitlich sitzen, ohne umzukippen (20-mal)

- Rentierstall-Putzen: Wände und Scheiben wischen:
  Hampelmann springen (20 Sekunden)



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

- Schneeballschlacht der Wichtel, Schneebälle abwehren:
  Abwehren: Luftboxen, dabei trippeln (20 Sekunden)

Danach die ganze Runde noch ein- bis zweimal durchführen.

Das geht auch gut mit Musik.

Erholung (Fellpflege):
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



Achtung - Eins zurück!

Rudi mag Abwechslung und läuft gerne auf unterschiedliche Arten. Manchmal denkt er aber schneller, als er laufen kann. Das ist gut so, aber er muss aufpassen, dass er bei den vielen Aufgaben nicht durcheinander-kommt.

Die Kinder bewegen sich auf der Stelle oder durch den Raum.

Die Lehrkraft sagt verschiedene Fortbewegungsarten an, zum Beispiel:

- Joggen
- Hopserlauf
- Skippings
- Anfersen
- Kniehebelauf
- Hüpfen mit geschlossenen Beinen
- Skatingschritte (weit auseinander aufgesetzte Schritte)
- Hampelmann

Die Kinder führen diese aus, aber Achtung!

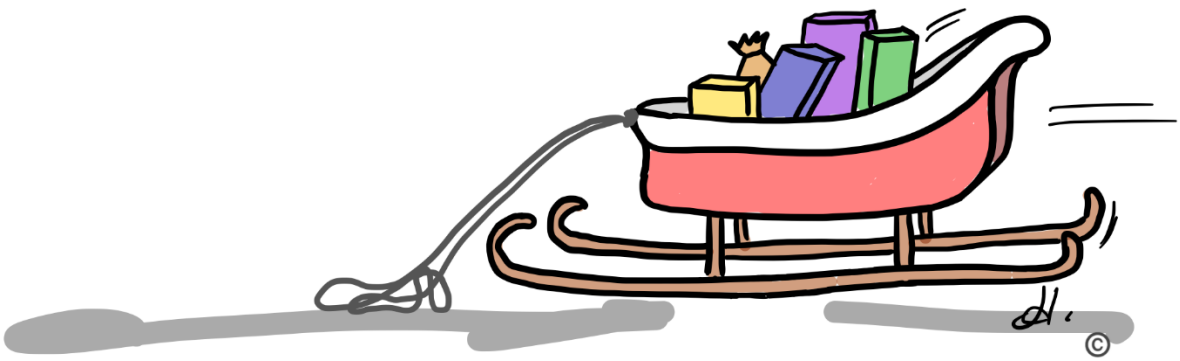
Es wird immer die zuvor gesagte Fortbewegungsart durchgeführt.
Das heißt, wenn „Hopserlauf" angesagt wird, joggen die Kinder weiter, wenn „Skippings" angesagt wird, führen die Kinder den Hopserlauf durch.





Anhang
mit
Ersatzaufgaben
und Kopiervorlagen

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



Aufgepasst – Kniebeuge reihum!

Auch Fitnesstraining fürs Gehirn ist wichtig und lustig.

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.

Variante 1:

Es wird keine Kniebeuge, sondern eine Liegestütze ausgeführt.

Variante 2 (zu Musik):

Es wird im Takt zu Musik geklatscht. Alle Kinder klatschen mit, allerdings klatschen die beiden Nachbarkinder sich gegenseitig in die Hände.

Gezählt werden dabei immer 4 Zählzeiten, bevor das nächste Kind eine Kniebeuge macht.



Rentierstall

Die Kinder bilden Dreiergruppen. Dabei stehen sich zwei Kinder gegenüber, lächeln sich an und bilden mit den Armen ein Dach. Diese beiden Kinder sind der „Stall". Ein drittes Kind hockt in der Mitte, deutet mit den Händen ein Geweih an und ist „Rudi".

Die Lehrperson ruft nun Signale:

- „Stall": alle Kinder, die einen Stall darstellen, wechseln schnell den Standort (einzeln, neue Partnersuche), die „Rudis" bleiben dabei am Platz stehen
- „Rudi": alle Rentiere suchen sich einen neuen Stall, die „Ställe" bleiben dabei am Platz stehen
- „Rentierstall": Alle Kinder suchen sich einen neuen Platz, können beliebig „Rudi" oder „Stall" sein.

Sollte die Anzahl der Kinder nicht durch drei teilbar sein, warten ein oder zwei Kinder auf die nächste Runde und versuchen dabei, einen Platz zu ergattern. Wer keinen Platz mehr bekommt, wartet bis zur nächsten Runde oder gibt die Signale.



Wer ist wer?
Romy, Rudi, Tinta und Mingo

Alle Kinder stehen im Kreis oder an ihrem Platz.

Die Lehrperson nennt in unterschiedlichem Tempo und in beliebiger Reihenfolge die Namen der 4 Tiere.

Alle Kinder führen möglichst schnell die passende Bewegung aus:

- „Rudi": aufrecht stehen und 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:

„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











Anleitung FUNtervals



FUNtervals sind kurze, motivierende, intensive Bewegungsgeschichten, die den ganzen Körper aktivieren. Dabei wechseln sich 20-Seündige hoch-intensive Bewegungseinheiten mit Pausen von 10 Sekunden ab („Intervall-training").

Damit sie gelingen:

- Für eine Einheit wird die Bewegungsgeschichte 4-mal durchgeführt.
- Nach 2 Durchgängen und zum Abschluss erfolgt je eine 2-minütige passende Entspannungsgeschichte. Diese Geschichte steht im unteren Kasten auf den Karten.

Eine Entspannungsgeschichte soll 2 Minuten dauern, dabei ist zu beachten:

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

Je nach Klasse/Gruppe, Themen oder nach Lerninhalten können die Geschichten angepasst, erweitert oder neu „erfunden" werden.

Vgl.: Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015): Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds, https://cdnsciencepub.com/doi/abs/10.1139/apnm-2014-0309, Abgriff 29.09.2026



FUNterval 1



Im Winterwald mit Rudi, Mingo und Tinta

4 Durchgänge:

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

Zum Abschluss des FUNtervals:

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. Duftet das lecker (2 Sekunden)!
- 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.





FUNterval 2

Waldarbeit

4 Durchgänge:

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

Zum Abschluss des FUNtervals:

Entspannung im Wald

Stehe aufrecht, die Füße sind hüftbreit, die Arme hängen locker neben dem Körper.

- Führe deine Arme über den Kopf, atme dabei langsam durch die Nase ein (4 Sekunden), halte die Luft kurz an (2 Sekunden).
- Führe die Arme langsam wieder zurück – wie fallendes Laub, dabei atmest du langsam durch den Mund aus (6 Sekunden), spüre den Wald um dich herum (2 Sekunden). Wiederhole dies 3-mal.
- Atme entspannt weiter, so wie der Wind, der leicht zwischen den Bäumen weht.
- Gehe 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.



FUNterval 3



Weihnachtsbaum schmücken

4 Durchgänge:

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sekunden	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 Sekunden	Pause	
20 Sekunden	Tinta klettert hoch auf den Baum, um die Lichterkette zu befestigen.	Kletterbewegungen mit Armen und Beinen
10 Sekunden	Pause	
20 Sekunden	Mingo wirft die Kugeln geschickt hoch.	aus der Hocke hochspringen und dabei mit den Armen das Werfen von Kugeln andeuten
10 Sekunden	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sekunden	Gemeinsam freuen sich die drei auf die Weihnachtszeit und flippen aus.	mit beiden Füßen hüpfen, dabei mit den Armen über dem Kopf winken
10 Sekunden	Pause	

Zum Abschluss des FUNtervals:

Schwebende Weihnachtskugel

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

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

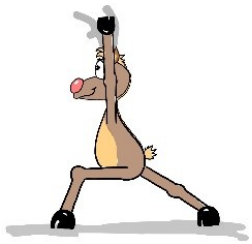
Rudis Yoga-Fitness
Erweiterung

Die Kinder stehen verteilt im Raum. Die Lehrperson benennt die Yoga-Haltungen, beschreibt sie und zeigt sie vor. Die Kinder führen sie entsprechend durch.

<u>Der Held:</u>

Der Stand ist hüftbreit, die Füße parallel. Mit dem rechten Fuß wird ein Schritt nach hinten gemacht, dabei wird der Fuß leicht nach außen gedreht. Die Hüfte bleibt gerade. Das hintere Bein wird gestreckt, das vordere Bein gebeugt, so dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Nun werden die Arme gestreckt über dem Kopf zusammengeführt, die Handflächen zeigen zueinander. Der Blick geht leicht nach oben. Dann werden die Arme seitlich einmal angewinkelt, Handflächen zeigen nach vorne, und wieder nach oben gestreckt. Zum Schluss wird der rechte Fuß schwungvoll wieder neben den linken Fuß gesetzt und die Arme gesenkt. Die Übung sollte dreimal in ruhigem Tempo durchgeführt werden.



<u>Der Halbmond:</u>

Die Füße sind geschlossen, die Arme werden über die Seiten lang über den Kopf gestreckt, die Daumen ineinander gehakt und die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Der Oberkörper wird nun nach links geneigt, die Hüfte dabei nach rechts geschoben, nach 30 bis 60 Sekunden erfolgt der Seitenwechsel. Die Arme werden über die Seiten lang nach unten in die Ausgangsposition geführt. Die Übung sollte dreimal in ruhigem Tempo durchgeführt werden.



Rudis Atemübungen



Die Yoga-Einheiten können durch die Atemübungen zu Beginn und zum Ende gut ergänzt und damit abgerundet werden.

Kinder können bewusst ihren Atem wahrnehmen lernen, indem sie den Fokus und die Aufmerksamkeit auf die Atmung legen. Dies wird erleichtert durch:

Atem sichtbar machen

- Hände auf den Bauch oder auf die Brust legen
- Arme und Hände wie Wellen im Rhythmus der Atmung bewegen
- einen „Atemstern" mit dem Finger nachfahren
  (siehe auch nächste Seite: „Stern-Atmung")

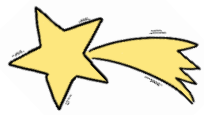
Atem hörbar machen

- Sch"- wie eine Schlange
- Hhhhh"- wie der Wind
- „Pfffff"- wie ein Luftballon

Atem fühlbar machen

- Hände auf den Bauch oder auf die Brust legen
- Hand vor den Mund halten
- auf dem Boden liegen und den Atem wie eine Welle spüren

Die Atemübungen auf der folgenden Seite können begrifflich an die Weihnachtszeit angepasst werden, wenn die Kinder die Technik kennen.



Regenbogen-Atmung (zum Beispiel „Sternschnuppen-Atmung")

Die Kinder malen mit den Armen einen Bogen in die Luft.
Beim Einatmen wird der Arm angehoben, beim Ausatmen abgesenkt.

Schlangen-Atmung: (zum Beispiel „Rudis leiser Atem")

Einatmen durch die Nase, beim Ausatmen ein langes „Schschsch". Die Kinder spüren, wie der Körper dabei „weicher" wird.

Ballon-Atmung (zum Beispiel „Weihnachtskugel-Atmung")

Kinder legen die Hände auf ihren Bauch (Bauchatmung) oder ihre Brust (Brustatmung).
Einatmen: „Der Ballon wird groß."
Ausatmen: „Der Ballon wird klein."

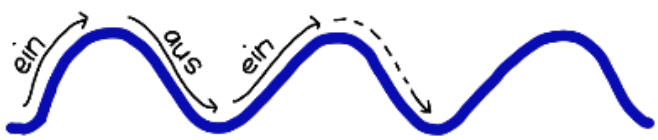
Stern-Atmung



Die Kinder fahren mit dem Finger die fünf Zacken eines Sterns in der Luft nach.
Bei jedem Zacken im Rhythmus: einatmen und ausatmen.

Wellen-Atmung (zum Beispiel „Schneehügel-Atmung")

Mit der Hand Wellenbewegungen im Rhythmus des Atmens machen. Beim Einatmen steigt die Welle (Hand), beim Ausatmen sinkt sie.





Fitness-Leseband



Lesen und gemeinsam bewegen mit Kopiervorlage zum Selberlesen

Hier finden Sie Zusatzaufgaben, die Lesefertigkeit und Bewegungsfreude auf spielerische Weise miteinander verbinden.

- Lesetexte kopieren, bei Bedarf in einzelne Karten auseinanderschneiden.
- Die Kinder arbeiten paarweise und lesen sich die Texte abwechselnd laut vor.
- Im Anschluss setzen beide Kinder die beschriebenen Bewegungsaufgaben gemeinsam um.

Tipp: Weitere Karten zum Lesen und Bewegen finden Sie in der Kartei „Rudis bewegtes Schulhaus – Bewegungs-pausen für die Grundschule und die Klassen 5/6".

www.lis.kultus-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegtes+Schulhaus

Pendeluhr
Stelle dich hinter einen Stuhl und halte dich an der Lehne fest. Jetzt bewegst du ein Bein seitlich vom Körper weg, ohne dabei den Oberkörper zur Seite zu neigen.
Beim Zurückschwingen des Beines überkreuzt du das Standbein.
Schwinge das Bein noch einmal zur Seite und zurück.
Wechsle das Bein.

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"?

Wandsitz
Suche dir eine Wand.
Lehne dich mit dem Rücken an. Beuge die Beine, als ob du dich auf einen Stuhl setzen möchtest.
Zähle dabei langsam bis 30.

Nach den Sternen greifen
Stelle dich gerade hin, recke und strecke dich.
Greife abwechselnd mit den Händen so hoch es geht, als ob du nach den Sternen greifst.

Raketensprung
Gehe in die Hocke.
Dein Partner zählt einen Countdown von 3 rückwärts und klatscht danach in die Hände: „3 – 2 – 1 – Klatsch".
Beim Klatschen springst du so schnell und hoch du kannst.
Strecke dabei die Arme nach oben. Springe zehnmal.

Wechselsprünge
Suche dir eine Linie auf dem Boden.
Übe Wechselsprünge. Lande dabei immer mit beiden Beinen gleichzeitig abwechselnd vor und hinter der Linie.

Standwaage
Stelle dich auf ein Bein.
Hebe das andere Bein gestreckt nach hinten an.
Strecke die Arme zur Seite oder nach vorne.
Zähle dabei langsam. Wie lange schaffst du es?
Wechsle das Bein.

Rückendehnung
Setze dich auf einen Stuhl, beuge den Oberkörper entspannt nach vorne und schaue durch die Beine.
Verstärke die Dehnung, indem du deinen Oberkörper möglichst weit zwischen deine Oberschenkel bringst.