Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung (ZSL)

Der bewegte Adventskalender

Für Grund- und weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

2026



Der bewegte Adventskalender



2026

WSB
weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Baden-Württemberg
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,



es ist wieder Zeit für den bewegten Adventskalender, welcher Schwung in den Schulalltag bringt.

Täglich stehen einfache Übungen, Bewegungsgeschichten und lustige Spiele auf dem Programm, die ohne Vorbereitung in etwa fünf bis zehn Minuten in jedem Unterrichtsfach durchgeführt werden können.

Ein herzliches Dankeschön geht an die drei Fachdidaktik-Gruppen Sport des Seminars für Ausbildung und Fortbildung Ludwigsburg (Sek 1), denen wir die abwechslungsreichen und kreativen Ideen verdanken. Auch Franz Platz, ehemals Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik, hat uns einen Vorschlag geschickt, den wir gerne aufgenommen haben. Vielen Dank!

Vor dem Start: Bitte alle störenden Gegenstände beiseite räumen und auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Möbeln achten.

Den Kalender einfach ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen – und los geht's mit Spaß und Bewegung in der Adventszeit!

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

Dienstag, 01.12.2026

Das Rentier-Warm-up

Im verschneiten Weihnachtswald herrscht große Aufregung. Der Weihnachtsmann möchte bald mit seinem Schlitten losfliegen, doch die Rentiere haben ein Problem: Nach einem gemütlichen Jahr fühlen sie sich noch nicht fit genug für die lange Reise. Lasst uns mit dem Rentier-Warm-up starten!

So geht es:

- Alle stehen neben dem eigenen Stuhl.
- Eine Person macht die Übungen vor.
- Übungsdauer: jeweils 30 Sekunden

Übungen:

- **Schulterkreisen**: Beide Schultern langsam vorwärts und rückwärts kreisen.
- **Strecken**: Ganz groß machen – Arme weit nach oben strecken, auf die Zehenspitzen stellen, wieder lösen und wiederholen.
- **Twisten**: Locker stehen und den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen, dabei kleine Sprünge machen. Die Arme schwingen jeweils zur anderen Seite entspannt mit.
- **Arme kreisen**: Beide Arme groß nach vorne kreisen. Nach einigen Wiederholungen die Richtung wechseln.
- **Mühlkreisen**: Die Arme kreisen wie Mühlräder zuerst vorwärts, dann rückwärts. Für Profis: Ein Arm kreist nach vorne und der andere gleichzeitig nach hinten.
- **Aushängen:** Fester Stand, der Oberkörper ist entspannt nach unten gebeugt, die Arme schwingen locker hin und her, entspannt atmen.

Nachdem die Rentiere nun warm sind, möchte der Weihnachtsmann testen, wie gut das Rentier-Team für die lange Reise aufeinander abgestimmt ist.

Challenge:

- Alle Schülerinnen und Schüler der Klasse klatschen genau einmal. Wer wann klatscht, entscheidet jeder spontan. Ziel ist es, dass niemals 2 Personen zur gleichen Zeit klatschen. Passiert dies doch, muss von vorne begonnen werden. Schafft ihr einen Durchgang?

Mittwoch, 02.12.2026

Eine bewegte Weihnachtsgeschichte

So geht es:

- Alle stehen hinter dem eigenen Stuhl.
- Bewegungswörter (fett gedruckt) einführen und üben.
- Die Lehrperson liest die Weihnachtsgeschichte vor (siehe nächste Seite).
- Die Schülerinnen und Schüler führen, wenn eines der Bewegungswörter genannt wird, die passende Bewegung aus.

Bewegungswörter:

Weihnachtsbaum: Vor dem Stuhl stehen, die Arme bilden eine „Baumkrone“ über dem Kopf



Weihnachtsmann: Auf dem Stuhl sitzen und einen imaginären Sack über die Schulter werfen



Weihnachtsgeschenk: Hinter dem Stuhl stehen, einen Gegenstand aufnehmen



Weihnachtsstern: Hinter dem Stuhl stehen, eine Hand auf die Stuhllehne legen, den anderen Arm nach oben strecken, Finger spreizen



Weihnachtswunsch: Auf dem Stuhl sitzen, Füße schließen, und leicht Boden abheben, Arme vor der Brust überkreuzen



Eine Bewegte Weihnachtsgeschichte: Der Weihnachts-wunsch

Es war der letzte Schultag vor den Weihnachtsferien. Im Klassenzimmer stand ein großer **Weihnachtsbaum**, der mit roten Kugeln, goldenen Bändern und kleinen Lichtern geschmückt war. Ganz oben leuchtete ein großer **Weihnachtsstern**.
Die Lehrerin stellte eine Schachtel mit einem **Weihnachtsgeschenk** auf das Pult. „Dieses **Weihnachtsgeschenk** ist für euch alle“, sagte sie geheimnisvoll. Sofort wurde es unruhig. „Ist es Schokolade?“, fragte Ben. „Oder vielleicht ein Gut-schein?“, rief Mia.
Da entdeckte Jonas einen Zettel neben dem **Weihnachtsbaum.** Darauf stand: „Mein größter **Weihnachtswunsch** ist, dass heute jeder in dieser Klasse jemand anderem eine Freude macht.“ Alle schauten sich an. „Das ist aber kein normaler **Weihnachtswunsch**“, meinte Mia.
Dann hörte man ein leises Poltern vor der Türe. Hinter der Tür stand – niemand Ge-ringeres als der **Weihnachtsmann**! „Ho, ho, ho!“, rief der **Weihnachtsmann**. „Ich habe gehört, hier wird ein **Weihnachtswunsch** erfüllt!“
Die Jugendlichen lachten. „Aber wir sind doch keine kleinen Kinder mehr!“, sagte Ben. Der **Weihnachtsmann** grinste. „Das spielt keine Rolle. Freude kann jeder ge-brauchen.“
Er öffnete das **Weihnachtsgeschenk** auf dem Pult. Darin lagen viele kleine Karten. Auf jeder Karte stand eine Aufgabe: „Mach jemandem ein ehrliches Kompliment“, „Hilf jemandem“ oder „Bring jemanden zum Lachen“. Die Klasse zog eine Karte nach der anderen. Plötzlich wurde es stiller. Jeder überlegte, wem er eine Freude machen konnte. Dabei betrachteten sie die leuchteten Lichter am **Weihnachts-baum**. Sie hatten das Gefühl, dass der **Weihnachtsstern** jetzt heller strahlte als zuvor. Konnte das sein?
„Seht ihr“, sagte der **Weihnachtsmann**, „ein echtes **Weihnachtsgeschenk** muss nicht teuer sein. Manchmal ist ein Lächeln das schönste **Weihnachtsgeschenk**.“
Bevor jemand etwas antworten konnte, war der **Weihnachtsmann** verschwunden. Auf dem Pult lag nur noch eine Karte. Darauf stand:
„Der größte **Weihnachtswunsch** ist nicht der, den man erfüllt bekommt, sondern der, den man anderen erfüllt.“
Die Klasse sah zum **Weihnachtsbaum** und zum leuchtenden **Weihnachtsstern**.
Und plötzlich wusste jeder: Diese Unterrichtsstunde würde niemand so schnell vergessen.

Falls ihr den Weihnachtswunsch als Klasse wahr machen möchtet, hier sind einige der Kärtchen aus der Geschichte:

- Mach jemandem ein ehrliches Kompliment
- Hilf jemandem.
- Bring jemanden zum Lachen.
- Bedanke dich bei jemandem für etwas.
- Begrüße heute jemanden, mit dem du sonst wenig sprichst.
- Überrasche jemanden mit einer netten Geste.
- Erzähle jemandem einen Witz.
- Ermutige jemanden etwas Neues auszuprobieren.
- Frage jemanden, wie es ihm heute geht.
- Lobe jemanden.
- Verbreite heute gute Stimmung.
- Unterstütze jemanden beim Lernen.
- Verabschiede dich freundlich von jemandem.

Donnerstag, 03.12.2026

Kugel – Baum – Stern

So geht es:

- Spielidee: In Anlehnung an „Schere-Stein-Papier” wird mit den Bewegungswörtern „Kugel, Baum und Stern“ gespielt.
- Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen.
- Die Schülerinnen und Schüler üben die Bewegungsabfolge aus Kugel, Baum und Stern ein und sprechen die Begriffe laut mit.
- Nach der Abfolge der drei Bewegungen entscheiden sie sich für ein weiteres dieser Bewegungswörter.

Bewegungswörter:

Kugel: Klein machen,
in die Hocke gehen





Baum: Aufrecht stehen, Arme nach oben strecken,
Handflächen aneinanderlegen, Beine schließen,

Stern: Arme und Beine seitlich ausstrecken



Es gilt:

- Baum schlägt Kugel.
- Kugel schlägt Stern.
- Stern schlägt Baum.

Tipps: An die Tafel schreiben, welche Bewegung welche schlägt. Nach einiger Zeit durchwechseln.

Freitag, 04.12.2026

Das Boberlebnis

Vorbereitung:

- Bobgeschichte (nächste Seite) zur Vorbereitung lesen.
- Zu beachten: Die [Bewegungsanweisungen] werden nicht vorgelesen, aber gemeinsam durchgeführt.

So geht es:

- Alle sitzen auf ihrem Stuhl.
- Die Lehrkraft liest die Bob-Geschichte vor und leitet die Bewegungen an.

Bobgeschichte:

[auf dem Stuhl sitzen]

Die Klasse __ ist auf Klassenfahrt in Italien und schaut bei einem Bobrennen bei den Olympischen Spielen Cortina/Mailand zu.

Es ist 12:15 Uhr, Johannes Lochner, der deutsche Bobfahrer, steht am Start. Es ist sein letztes Rennen, seine letzten Olympischen Spiele im Vierer-Bob. Genau in diesem Moment geschieht es: Aufgrund von Lieferschwierigkeiten gab es zum Frühstück keine Bananen und nun haben alle Anschieber Krämpfe! So ein Pech! Was tun? Glücklicherweise steht die Klasse __ als Zuschauer genau am Start. Aber das Zuschauen hat jetzt ein Ende, natürlich helfen wir aus!

Wir stehen auf und stellen uns an unsere Position

[aufstehen und hinter den Stuhl stellen].

Lochner gibt uns das Kommando: **1 – 2 – 3 – Auf geeeht's!**

[Wer will, kann die Ansage laut mitmachen, so wie Bobfahrer dies eben machen.]

Wir rennen los!

[Hände an der Stuhllehne und auf der Stelle rennen.]

Schneller! Noch schneller! Der Bob kratzt über das Eis. Lochner brüllt:

„Und – reiiin!" Wir springen in den Bob.

[Schnell um den Stuhl herum und mit Schwung auf den Stuhl setzen. Füße auf den Boden, Hände an die Sitzfläche.]

Kopf runter, Rücken rund machen. Jetzt sind wir schwer und werden immer schnell. 100, 120, 140 Stundenkilometer! Achtung! Da kommt schon die erste Kurve. **Links!**

[Oberkörper weit nach links lehnen.]

Kaum sind wir draußen – **rechts!**

[Oberkörper nach rechts lehnen.]

Links! Rechts! Links! Rechts!

[Die Lehrkraft sagt die Richtung an – erst langsam, dann immer schneller.]

Jetzt die große Steilkurve. Die Fliehkraft drückt uns die Wand hinauf – **groß!**

[Oberkörper aufrichten, Arme nach oben strecken.] Und wieder hinunter – **klein!**

[Ganz klein machen, Kopf Richtung Knie.]

Danach wird die Bahn wellig. **Hoch – runter – hoch – runter**!

[Kurz aufstehen und wieder setzen, mehrmals im Wechsel.

Zum Schluss mischt die Lehrkraft alle Bewegungswörter: zum Beispiel links, hoch, groß, rechts, runter, klein.]

Die letzte Kurve. Wir machen uns ganz **klein**, damit uns der Wind nicht bremst.

[Ganz klein machen und absolut stillhalten. Die Klasse zählt leise bis fünf.]

Wir sind im Ziel! Der Bob wird langsamer und bremst ab. Alle Blicke gehen zur Anzeigetafel. Es ist still im Stadion. Dann leuchtet es auf: **Wir sind 0,57 Sekunden schneller als der Zweite Francesco Friedrich! OLYMPIASIEG!**

[Aufstehen, Arme hoch, jubeln!]

Francesco Friedrich schaut ungläubig auf die Tafel. Dann kommt er herüber und **klatscht uns ab**.

[Mit dem Nachbarn links und rechts abklatschen.]

Wir sind bei der Siegerehrung. Johannes Lochner steht in der Mitte, und wir, die Klasse __, steht um ihn herum. **Brust raus, Kopf hoch** – die Goldmedaille wird uns umgehängt. .

[Aufrecht hinstellen und stolz die unsichtbare Medaille hochhalten.]

Was für eine tolle Mannschaftsleistung. Übrigens bekommen die Anschieber morgen zum Frühstück eine extra Kiste Bananen. Aber heute – heute gehört der Olympiasieg uns.

Wir setzen uns wieder auf unsere Plätze und dürfen **durchatmen**.

[Hinsetzen, Augen zu, dreimal tief ein- und ausatmen.]

Montag, 07.12.2026

Stift Curling

So geht es:

- Zwei Personen stehen auf derselben Seite hinter dem Tisch.
- Jede Person hat zwei Stifte.
- In abwechselnder Reihenfolge müssen die Stifte wie beim Curling, angeschoben (nicht geworfen!) werden. Ziel ist, dass die Stifte möglichst nah an der gegenüberliegenden Tischkante liegenbleiben.
- Die Person, deren Stift am Nächsten an der Tischkante liegt, gewinnt die Runde.







Auch möglich:

Wer den gegnerischen Stift berührt, hat verloren.

Dienstag, 08.12.2026

X-Mas-Relax

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Vorbereitung:

- X-Mas-Relax zur Vorbereitung lesen.
- Zu beachten: Die blau gedruckten Angaben sind nur für die Lehrkraft gedacht und werden nicht vorgelesen. Die Schülerinnen und Schüler müssen nicht mitzählen. Die Pausenlänge wird an die Gruppe angepasst.
- Die Übungen können mehrmals direkt nacheinander durchgeführt werden.

So geht es:

- Die Schülerinnen und Schüler sitzen bequem auf ihrem Stuhl.
- Die Lehrkraft liest die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor.

Entspannungsübung:

Setze dich bequem hin. Deine Füße stehen fest auf dem Boden, deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Wenn du magst, schließe deine Augen. Sonst schaue einfach auf einen Punkt vor dir auf dem Tisch. Atme einmal tief durch die Nase ein [warten] und langsam durch den Mund wieder aus [warten]. Du bist jetzt ganz bei dir. Du spannst gleich nacheinander verschiedene Muskelgruppen fest an. Danach lässt du sie wieder locker und achtest darauf, wie sich das anfühlt. Ich führe dich durch die Übung.

1. **Hände und Arme**
   Stelle dir vor, du hältst in jeder Hand einen Schneeball. Drücke ihn ganz fest zusammen, so fest du kannst. Auch deine Arme werden dabei ganz hart und fest. Halte die Spannung. [5 Sekunden warten]
   Und jetzt öffne deine Hände und lasse die Schneebälle einfach fallen. Deine Finger werden weich, deine Arme werden schwer und warm. Vielleicht kribbelt es ein bisschen. Denke dich in deine Hände und spüre einmal nach, wie sie sich jetzt anfühlen. [10–15 Sekunden warten]

2. **Schultern**
   Draußen ist es kalt und du ziehst die Schultern hoch bis zu den Ohren, so als wolltest du dich in einem dicken Schal verstecken. Höher … noch ein kleines bisschen höher. Halte die Spannung … [5 Sekunden warten]
   Und jetzt lass die Schultern ganz langsam nach unten sinken, wie Schnee, der vom Dach rutscht. Dein Nacken wird lang und weich. Genieße, wie leicht sich deine Schultern jetzt anfühlen. [10–15 Sekunden warten]

3. **Gesicht**
   Stell dir vor, dir weht ein eisiger Schneesturm direkt ins Gesicht. Kneife die Augen fest zusammen, ziehe die Nase kraus und presse die Lippen aufeinander. Halte die Spannung … [5 Sekunden warten]
   Jetzt ist der Wind vorbei. Du kommst in einen warmen Raum. Deine Stirn wird glatt, deine Augen ruhen sich aus, dein Kiefer wird locker und der Mund darf ein kleines bisschen offenstehen. Dein Gesicht taut richtig auf. [10–15 Sekunden warten]

4. **Bauch**
   Lege eine Hand auf deinen Bauch. Stelle dir vor, du hebst ein riesiges, schweres Weihnachtsgeschenk hoch. Atme tief ein und spanne deinen Bauch ganz fest an. Halte die Luft und die Spannung … [5 Sekunden warten]
   Und jetzt atme langsam aus … Du stellst das Geschenk vorsichtig unter den Weihnachtsbaum. Dein Bauch wird wieder weich. Spüre unter deiner Hand, wie er sich beim Atmen ruhig hebt und senkt, ganz von allein. [10–15 Sekunden warten]

5. **Beine und Füße**
   Jetzt sind deine Beine dran. Stell dir vor, du stehst auf einem rutschigen, eisigen Weg und musst dich festhalten. Drücke deine Füße in den Boden, spanne deine Beine und deinen Po fest an und ziehe dabei die Zehen nach oben zu dir. Halte die Spannung … [5 Sekunden warten]
   Und jetzt lasse los. Deine Beine werden schwer, so als würden sie in weichen Schnee sinken. Deine Füße stehen warm und ruhig auf dem Boden. Spüre, wie entspannt deine Beine jetzt sind. [10–15 Sekunden warten]

6. **Abschluss**
   Atme noch einmal tief ein … und ganz langsam wieder aus. Dein ganzer Körper ist jetzt warm, ruhig und entspannt, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Bleibe noch einen Moment so sitzen und genieße die Ruhe, wie in einem Zimmer am warmen Kamin, während draußen leise der Schnee fällt. [10 Sekunden warten]
   Jetzt komme langsam zurück ins Klassenzimmer. Bewege vorsichtig deine Finger und Zehen. Strecke dich einmal richtig, wie morgens nach dem Aufwachen. Öffne dann langsam deine Augen und komme in Ruhe wieder an.

Mittwoch, 09.12.2026

„Santa says …“

So geht es:

- Spielidee: Es wird in Anlehnung an „Simon says” oder „Kommando Bimberle“ gespielt.
- Eine Person ist Santa und steht sichtbar für alle vorne im Klassenzimmer.
- Alle marschieren auf der Stelle.
- Santa gibt ein Kommando und führt die entsprechende Bewegung aus.
- Nur wenn Santa vor dem Kommando “Santa says …” sagt, führen alle Schülerinnen und Schüler das Kommando aus.
- Schülerinnen und Schüler, die einen Fehler machen (also eine Bewegung machen, ohne dass Santa das Kommando „Santa says“ genannt hat oder eine falsche Bewegung gewählt haben), müssen eine Zusatzaufgabe, wie zum Beispiel 5-mal Hampelmann oder Strecksprung ausführen.

Kommandos:

- **Weihnachtskugel**: Hocke
- **Stern**: Einen Arm nach oben strecken, alle Finger spreizen
- **Schlitten**: Kniebeuge
- **Weihnachtsbaum**: Aufrecht stehen, Arme über dem Kopf, Hände als Spitze
- **Schneesturm**: Schnell auf der Stelle rennen



Weihnachtskugel



Stern



Schlitten



Weihnachtsbaum



Schneesturm

Donnerstag, 10.12.2026

Der Wichtel macht sich fit

Am Nordpol herrscht große Aufregung. Überall werden die letzten Geschenke eingepackt. Auch ein kleiner Wichtel hat heute eine wichtige Aufgabe: Er soll gemeinsam mit den Rentieren die Geschenke zu den Kindern bringen. Doch bevor er losfliegen darf, sagt der Weihnachtsmann: „Die Reise wird lang und anstrengend! Du musst dich erst noch richtig aufwärmen." Macht einfach mit!

So geht es:

- Die Schülerinnen und Schüler stehen an ihrem Platz, die Stühle sind unter die Tische geschoben.
- Die Lehrkraft liest die Anleitung vor, alle führen die Übungen aus.

Macht einfach alle mit – danach seid ihr genauso fit:

1. Der Weihnachtsbaum – ganz groß machen



Der Wichtel beginnt mit einer großen Streckung. Er möchte sich so groß machen wie ein Weihnachtsbaum.
So geht's: Stelle dich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit. Hebe beide Arme langsam über den Kopf, strecke dich so weit nach oben wie du kannst, senke dann langsam die Arme wieder ab.
[5-mal langsam wiederholen]

2. Der Weihnachtswind – stark bleiben



Draußen weht ein eisiger Wind. Der Wichtel muss sich dagegenstemmen können, damit er nicht weggeweht wird.
So geht's: Mache einen großen Schritt nach vorne, beuge das vordere Knie leicht, das hintere Bein bleibt möglichst gestreckt. Strecke beide Arme seitlich aus, halte deinen Körper aufrecht und bleibe stabil.
[15 Sekunden halten, dann Bein wechseln]

3. Der Weihnachtsstern – weit öffnen



Am Himmel entdeckt der Wichtel einen hell leuchtenden Stern. Er möchte genauso groß und strahlend sein.
So geht's: Stelle deine Füße in Grätschstellung, strecke beide Arme seitlich aus, mache dich ganz groß, der Rücken bleibt gerade, atme ruhig weiter.
[20 Sekunden halten]

4. Der Geschenkesack – schwer heben





Jetzt fehlt nur noch der große Geschenkesack. Er bereitet sich vor, den großen Sack hochzuheben.
So geht's: Stelle dich aufrecht hin, gehe in die Hocke, strecke deine Arme nach unten und hebe den Geschenkesack (deinen Rucksack) nach oben auf den Tisch. Richte dich danach wieder mit geradem Rücken auf und strecke den Geschenkesack nach oben. Setze ihn langsam wieder auf den Boden.
[8 bis 10 Wiederholungen]

Der Weihnachtsmann ruft: „Alles bereit?“
Der Wichtel antwortet: „Alles bereit, Weihnachtsmann! Die Weihnachtsreise beginnt!“

Freitag, 11.12.2026

Wichtel–Paare finden

In der hektischen Zeit vor Weihnachten wird es schon manchmal etwas chaotisch – gerade bei den flinken und fleißigen Weihnachtswichteln in der Geschenkewerkstatt. Stellt euch vor, sie haben ihre Zauberbewegungen durcheinandergebracht und müssen sich jetzt neu sortieren! Helft ihnen, die passenden Wichtel-Paare (Bewegungspaare) wiederzufinden, damit die Geschenke rechtzeitig fertig werden!

So geht es:

- Zwei Personen verlassen den Raum. Sie werden später gegeneinander spielen.
- Die übrigen Schülerinnen und Schüler bilden Paare und einigen sich leise auf eine gemeinsame Bewegung, wie zum Beispiel Drehung (Schneeflocken-Wirbel), Kniebeuge (Geschenke-Stapler), Sternsprung (Rentier-Sprung).
- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf andere Sitzplätze.
- Die beiden Personen werden hereingeholt. Sie zeigen abwechselnd auf jeweils zwei Personen. Machen beide die gleiche Bewegung, ist ein Wichtel-Paar gefunden und die Klasse führt diese Bewegung gemeinsam 5-mal aus.
- Wer ein Paar gefunden hat, darf noch einmal raten. Bei einem falschen Versuch ist die andere Person dran.
- Wer am Ende die meisten Paare gefunden hat, gewinnt das Spiel.



Wichtel-Paare finden

Montag, 14.12.2026

Die Nacht in der Wichtelwerkstatt

So geht es:

- Zu Beginn stehen alle hinter ihrem Stuhl.
- Die Geschichte und die passende Übung werden von der Lehrkraft vorgelesen.
- Alle führen die Übungen entsprechend aus.
- Die Überschriften dienen nur der Orientierung.

Übungen:

Übung 1: Handflächen vor der Brust zusammenpressen

Weihnachten steht vor der Tür. Ihr seid Wichtel in der Werkstatt des Weihnachtsmanns und heute Nacht muss der Schlitten beladen werden. Plötzlich heult draußen ein gewaltiger Schneesturm und drückt gegen die Werkstatttür. Wenn sie aufspringt, fliegen alle Wunschzettel davon. Haltet die Tür zu!



Aufrecht hinter dem Stuhl stehen, die Handflächen vor der Brust fest gegeneinanderpressen, die Ellbogen auf Brusthöhe und den Bauch anspannen. [3 mal 10 Sekunden]

Übung 2: Zehenspitzenstand

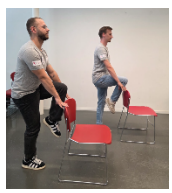
Der Sturm hat sich gelegt. Jetzt schnell ins Lager! Der Weg führt allerdings durch den Rentierstall. Die Rentiere brauchen ihren Schlaf für den langen Flug. Also schleicht ganz leise auf Zehenspitzen hindurch.



Die Hände auf die Lehne legen, langsam auf die Zehenspitzen hoch, oben 2 Sekunden halten und langsam wieder runter. [15-mal]

Übung 3: Knieheben mit Halten

Mitten im Stall liegen hohe Heuballen. Rudolph schläft direkt daneben und seine rote Nase leuchtet im Dunkeln. Steigt ganz vorsichtig über jeden Ballen, damit er nicht aufwacht.



Die Hände auf der Lehne lassen, ein Knie langsam bis zur Hüfte hochziehen und 3 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln. [je Seite 6-mal]

Übung 4: Stuhl anheben und halten

Rudolph schnarcht weiter und ihr seid im Lager angekommen! Ganz vorne stehen riesige Pakete voller Fahrräder. Sie müssen angehoben, aber ganz leise wieder abgestellt werden, sonst wacht der ganze Stall auf.



Den Stuhl seitlich an der Sitzfläche greifen, mit geradem Rücken wenige Zentimeter anheben, 5 Sekunden halten und leise wieder abstellen. [5-mal]

Übung 5: Kniebeugen zum Stuhl

Nun müssen alle Pakete auf den Schlitten gepackt werden. Bückt euch, nehmt ein Paket auf und reicht es beim Aufstehen hoch zum Schlitten. Paket für Paket, bis der Schlitten voll ist.



Vor den Stuhl stellen, die Knie beugen, langsam hinsetzen, bis der Po die Sitzfläche berührt, und sofort wieder aufstehen. Die Arme sind dabei nach vorne gestreckt, die Hände werden nicht benutzt. [12-mal]
Für Profis: ein Bein nach vorne strecken und einbeinig aufstehen.

Übung 6: Stütz auf der Sitzfläche

Der Schlitten ist voll! Ihr klettert hinauf und setzt euch vorne auf die Sitzbank. Doch die Bank ist noch voller Schnee vom Sturm! Stemmt euch hoch, damit der Weihnachtsmann den Schnee unter euch wegfegen kann.



Auf die vordere Stuhlkante setzen, die Hände neben dem Po auf die Sitzfläche stützen, die Arme strecken und den Po ein paar Zentimeter anheben. Halten. [3-mal 10 Sekunden]

Übung 7: Beine gestreckt anheben

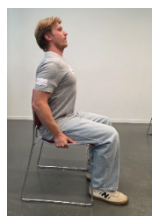
Die Bank ist sauber. Rudolph ist aufgewacht und scharrt schon mit den Hufen. Damit der Schlitten nicht schlingert, müssen die Kufen ganz gerade sein. Eure Beine sind die Kufen.



Sitzen, an der Sitzfläche festhalten und beide Beine gestreckt anheben. [2-mal 15 Sekunden halten]

Übung 8: Sitzfläche nach oben ziehen

Die Rentiere laufen los, schneller und schneller. Beim Abheben ruckelt es gewaltig. Also haltet euch gut fest!



Aufrecht sitzen, die Hände seitlich an die Sitzfläche legen und mit aller Kraft nach oben ziehen, als wolltest du den Stuhl hochheben. Den Bauch fest anspannen. [10 Sekunden]

Ihr hebt tatsächlich ab! Der Schlitten fliegt über die Dächer und Weihnachten ist gerettet. Langsam wird es hell … und ihr landet sanft genau hier im Klassenzimmer.

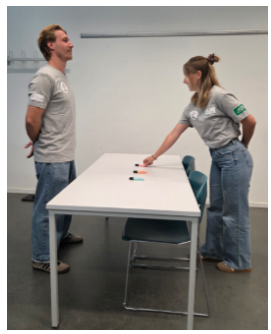
Dienstag, 15.12.2026

Ho - Ho - Hol den Stift!

So geht es:

- Zwei Personen treten gegeneinander an und stehen sich am Tisch gegenüber.
- Die Hände sind hinter dem Rücken.
- Pro Paar werden verschiedene Gegenstände aus dem Mäppchen benötigt.

Spielablauf:

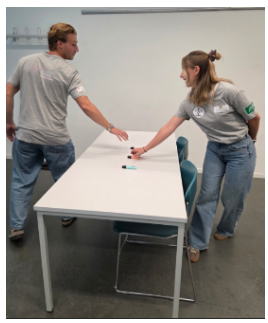


- In der Mitte des Tisches liegt ein Stift.
- Die Lehrkraft gibt verschiedene Kommandos in unterschiedlicher Reihenfolge:

Kopf:	Kopf berühren
Schulter:	Schulter berühren
Klatsch:	klatschen
Stift:	Stift greifen

- Wer zuerst richtig reagiert und den Stift greift, erhält einen Punkt.

Variante 1:



- Verschiedene Startpositionen/Zusatzbewegungen (zum Beispiel mit dem Rücken zum Tisch, auf einem Bein stehend, am Platz joggend, Schrittsprünge am Platz).

Variante 2:

- In der Mitte des Tisches liegen drei Gegenstände in rot, blau und grün.
- Das Kommando Stift wird durch eine Farbe ersetzt.

Variante 3:

- In der Mitte des Tisches liegen drei Gegenstände in rot, blau und grün.
- Die Lehrkraft nennt eine Farbe, die **nicht** gegriffen werden darf.

Variante 4:

- In der Mitte des Tisches liegen drei Gegenstände in rot, blau und grün.
- Die Gegenstände werden durch Zahlen ersetzt.

Mittwoch, 16.12.2026

Der Weihnachtsmann macht sich fit!

So geht es:

- Die Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihrem Tisch. Sie benötigen ihren Rucksack.
- Gegenstände, die im Weg liegen, werden weggeräumt, damit gesprungen werden kann. Ist die nicht möglich, wird die Übung „Über die Schneehaufen“ ausgelassen oder ohne Hindernis (Rucksack durchgeführt).
- Die kursiv geschriebene Geschichte wird von der Lehrkraft vorgelesen.
- Die Schülerinnen und Schüler führen passend zur Geschichte die jeweiligen Bewegungsaufgaben aus.

Bewegungsgeschichte: Der Weihnachtsmann und der schwere Geschenkesack

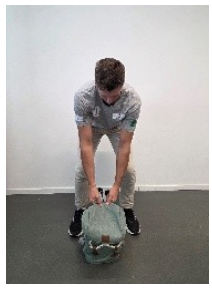
Es ist kurz vor Weihnachten. Der Weihnachtsmann ist gerade dabei, seinen Geschenkesack zu packen. Doch dieses Jahr ist der Sack so schwer wie noch nie. „Oh je!“, denkt der Weihnachtsmann. „Ich brauche Hilfe. Macht mit!“

- **Geschenke aufheben: Kniebeugen mit Rucksack – 45 Sekunden**



Der Weihnachtsmann hebt die vielen Geschenke vom Boden auf und packt sie in seinen Sack. Dafür muss er immer wieder in die Knie gehen.
Den Rucksack auf dem Rücken tragen. In die Knie gehen und anschließend wieder aufrichten. Auf geraden Rücken achten.
„Puh, das war anstrengend. Aber jetzt ist der Sack endlich voll. Und irgendwie muss ich ihn ja auf meinen Rücken bekommen.“

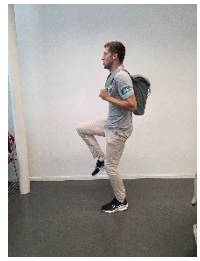
- **Den Geschenkesack aufladen: Rucksack vom Boden aufnehmen und über den Kopf strecken – 45 Sekunden**





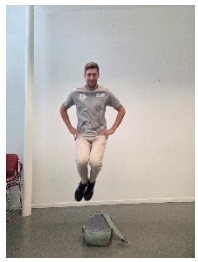
Der Weihnachtsmann hebt seinen schweren Sack immer wieder vom Boden auf und lädt ihn auf seinen Rücken.
Rucksack vom Boden aufnehmen, kontrolliert über den Kopf strecken und anschließend wieder absetzen. Auf geraden Rücken achten.
Geschafft! Jetzt kann es losgehen. Aber bis zum ersten Haus ist es noch ein weiter Weg.

- **Durch den tiefen Schnee: Kniehebelauf auf der Stelle mit Rucksack auf dem Rücken – 45 Sekunden**



Der Weihnachtsmann stapft durch den tiefen Schnee. Das ist ganz schön anstrengend, aber er darf keine Zeit verlieren.
Den Rucksack auf dem Rücken tragen. Abwechselnd die Knie möglichst weit nach oben führen und dabei zügig auf der Stelle laufen.
Immer weiter! Doch plötzlich liegen vor ihm mehrere riesige Schneehaufen. Da kann er nicht einfach drüberstapfen.

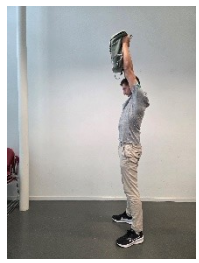
- **Über die Schneehaufen: Seitliche Sprünge über den Rucksack – 45 Sekunden**



Der Weihnachtsmann muss über mehrere Schneehaufen springen, um zu seinem ersten Haus zu gelangen.
Den Rucksack auf den Boden legen und kontrolliert von einer Seite auf die andere springen.
Geschafft! Jetzt ist der Weihnachtsmann endlich beim ersten Haus angekommen.

- **Das Geschenk aufs Dach: Rucksack vor dem Körper halten und über den Kopf strecken – 45 Sekunden**





Der Weihnachtsmann nimmt den Geschenkesack und muss ihn auf das Dach des Hauses bringen.
Den Rucksack vor dem Körper halten und langsam über den Kopf strecken. Anschließend kontrolliert wieder absenken.
Das erste Geschenk ist auf dem Dach. Aber es warten noch viele weitere Häuser auf den Weihnachtsmann.

- **Die letzte Weihnachtsmann-Challenge – 45 Sekunden**

Der Weihnachtsmann ist inzwischen am Ende seiner Geschenke-Tour angekommen. Er ist müde, aber er gibt noch einmal alles.
15 Sekunden: Kniebeugen, auf geraden Rücken achten
15 Sekunden: Kniehebelauf
15 Sekunden: Rucksack vor dem Körper halten, auf geraden Rücken achten
Geschafft! Jetzt kann Weihnachten kommen!

Donnerstag, 17.12.2026

Santas vier Ecken

So geht es:

- Die Ecken des Klassenzimmers werden mit Zahlen von 1 bis 4 benannt.
- Eine Person (Santa) steht mit geschlossenen Augen in der Mitte des Raumes und springt 10-mal Hampelmann.
- Die restlichen Schülerinnen und Schüler begeben sich währenddessen wahlweise in eine der vier Ecken.
- Nach dem 10. Hampelmann nennt Santa eine Zahl.
- Alle Personen, die nicht in dieser Ecke stehen, machen 10-malHampelmann.

Variante 1:

Übungen wechseln: zum Beispiel 10 Kniebeugen, 10-mal anfersen, 10-mal Arme kreisen

Variante 2:

Personen in der genannten Ecke führen die Übung aus.

Variante 3:

Die Personen der gegenüberliegenden Ecke führen die Übung aus.

Hinweis:

Santa wird immer wieder gewechselt.

Freitag, 18.12.2026

Fang den Stift

So geht es:

- Zwei Personen stehen sich gegenüber.
- Es werden zwei Stifte benötigt.

Spiel:

- Eine Person hält in jeder Hand jeweils einen Stift.
- Die andere Person hält beide Hände mit etwas Abstand unter die Stifte, ohne diese zu berühren.
- Die erste Person entscheidet, welchen der beiden Stifte sie fallen lässt.
- Sobald der Stift fällt, versucht die andere Person, ihn so schnell wie möglich zu fangen, bevor er den Boden berührt.
- Anschließend werden die Stifte wieder in die Ausgangsposition gebracht und der nächste Versuch beginnt.
- Nach mehreren Durchgängen tauschen die beiden Personen ihre Rollen.

Variante 1:
Die Ausgangsposition wird variiert, die Stifte werden aus unterschiedlichen Höhen fallen gelassen.

Variante 2:
Es können auch wahlweise beide Stifte fallen gelassen werden.



Montag, 21.12.2026

Weihnachts-Würfelfitness

Oh je, Weihnachten steht vor der Tür! Doch der Weihnachtsmann merkt: Nach all den leckeren Plätzchen fehlt ihm die nötige Fitness für seine große Geschenketour. Jetzt seid ihr gefragt! Helft ihm, wieder fit zu werden. Zum Glück hat er seinen Weihnachtswürfe dabei – und der bestimmt, welche Bewegungsaufgaben ihr gemeinsam macht!

So geht es:

- Alle Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihrem Tisch und laufen auf der Stelle. Der Stuhl und alle störenden Gegenstände sind weggeräumt.
- Die Lehrkraft würfelt.
- Die gewürfelte Zahl bestimmt, welche Übung gemacht wird.
- Jede Übung dauert 30 Sekunden.

	**Squats – Kniebeugen** Füße etwa hüftbreit aufstellen. Gesäß nach hinten unten führen, Knie bleiben stabil über den Füßen. Anschließend wieder aufrichten. Auf geraden Rücken achten.	
	**Liegestütze am Tisch** Hände schulterbreit auf einen stabilen Tisch legen. Körper bleibt möglichst in einer Linie. Arme beugen und wieder strecken.	
	**Dips am Tisch** Mit dem Rücken zum stabilen Tisch stehen, Hände aufstützen. Knie und Ellenbogen leicht beugen, den Körper kontrolliert absenken und wieder hochdrücken.	
	**High Knee Runs – Kniehebellauf** Auf der Stelle laufen und die Knie aktiv nach oben ziehen. Arme gegengleich mitnehmen.	
	**Hampelmann** Aus dem Stand Beine seitlich öffnen und gleichzeitig die Arme über den Kopf führen. Danach zurück in die Ausgangsposition springen.	
	**Strecksprung** Leicht in die Knie gehen, kräftig nach oben abspringen und den ganzen Körper lang machen. Sicher und weich landen.	

Variante 1: Tempo-Runde:

Die Lehrkraft zeigt eine Zahl von **1 bis 3**.
Die Übung wird in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen ausgeführt:
1 = Zeitlupe
2 = normal
3 = superschnell.

Variante 2: Doppel-/Dreifach-Wurf

Es wird mehrfach hintereinander gewürfelt (2-mal oder 3-mal).
Beide Fitnessübungen werden ohne Pause direkt hintereinander ausgeführt.
Je nach Fitness der Klasse, die Dauer der einzelnen Übung verkürzen.

Variante 3: Weihnachtsversion

Macht das Weihnachts-Fitnesstraining zu passender Musik!

Dienstag, 22.12.2026

Rettet Weihnachten!

Morgen ist der 23. Dezember. Eigentlich müsste am Nordpol längst alles bereit sein. Doch plötzlich ertönt ein lauter Alarm: Der Weihnachtsmann hat alle Geschenke verloren! Und wieder einmal müssen wir ihm helfen – und zwar schnell!

So geht es:

- Alle stehen hinter ihrem Tisch, der Stuhl und alle störenden Gegenstände sind weggeräumt.
- Die Lehrkraft liest die Geschichte und die Anweisungen vor.

Geschichte:

Draußen ist es eisig kalt. Bevor wir uns auf die Suche nach den verloren gegangenen Geschenken machen können, müssen wir uns erst einmal richtig aufwärmen.

> Lauft an eurem Platz auf der Stelle. Bewegt eure Arme locker mit und versucht, nach und nach etwas schneller zu werden. [30 Sekunden]

Jetzt sind wir warm und können los! Doch vor uns liegt ein riesiges Schneefeld. Der Schnee reicht uns fast bis zu den Knien.

> Jeder Schritt ist anstrengend. Wir müssen unsere Knie ganz hoch anheben, damit wir nicht im Schnee stecken bleiben. [30 Sekunden]

Der Schnee wird immer tiefer. Wir müssen uns noch mehr anstrengen.

> Lauft weiter auf der Stelle und zieht dabei abwechselnd das rechte und linke Knie möglichst weit nach oben. Die Arme schwingen dabei mit. [30 Sekunden]

Geschafft! Aber was liegt denn dort hinten? Geschenke! Sie liegen überall verstreut im Schnee. Schnell sammeln wir alle Pakete ein. Wir heben sie vom Boden auf und stapeln sie so hoch wir können.

> Stellt eure Füße etwa schulterbreit. Geht mit dem Po nach hinten unten, als würdet ihr euch auf einen Stuhl setzen. Achtet auf einen geraden Rücken Danach richtet ihr euch wieder auf und streckt beide Arme weit über den Kopf – als würdet ihr ein Geschenk auf einen hohen Stapel legen. [10 Kniebeugen].

Alle Geschenke sind eingesammelt! Jetzt müssen sie zum Schlitten gebracht werden. Der voll beladene Schlitten ist allerdings so schwer, dass er sich keinen Zentimeter bewegt. Das kann nur gemeinsam geschafft werden! Gemeinsam stemmen wir uns gegen den Schlitten und schieben so kräftig wie möglich.

> Bleibt an eurem Platz. Stellt euch aufrecht hin und führt die Hände vor der Brust zusammen. Drückt eure Handflächen nun so kräftig wie möglich gegeneinander, sodass ihr die Spannung in Armen und Brust spürt. Haltet die Spannung für
> 20 Sekunden und atmet dabei ruhig weiter.

Juhu, der Schlitten bewegt sich! Die Rentiere traben herbei und scharren schon ungeduldig mit den Hufen. Doch bevor es losgeht, wollen sie wissen: Seid ihr genauso fit wie sie? Zeigt, was in euch steckt!

> Wir springen gemeinsam mit den Rentieren durch den Schnee. [10-mal Hampelmann]

Die Rentiere sind überzeugt – ihr seid fit für die große Tour! Alle steigen ein und schon saust der Schlitten durch die Nacht. Nur noch ein Haus, dann ist es geschafft! Doch oh Schreck: Der Kamin ist ganz schön eng. Wie soll der Weihnachtsmann da nur hindurchpassen? Wir müssen uns ganz klein machen und vorsichtig durch den Kamin schleichen.

> Stellt euch auf die Zehenspitzen und streckt die Arme weit nach oben. Geht anschließend langsam in eine tiefe Hocke und macht euch dabei ganz klein. Danach richtet ihr euch wieder auf und streckt euch so weit nach oben wie ihr könnt. [5-mal]

Geschafft! Das letzte Geschenk liegt unter dem Weihnachtsbaum.

> Wir strecken uns noch einmal ganz weit nach oben, atmen tief ein und lassen beim Ausatmen langsam die Arme sinken.

Weihnachten ist gerettet! Der Weihnachtsmann und seine Rentiere sind glücklich und erleichtert. Dank eurer Hilfe haben wir es rechtzeitig geschafft! Jetzt geht es zurück zum Nordpol, wo eine wohlverdiente Pause mit warmem Kakao und leckeren Plätzchen auf uns wartet. Was für ein aufregendes Abenteuer! Ihr habt das großartig gemacht. Frohe Weihnachten!

Alternative

Schlitten-Express

So geht es:

- Die Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihrem Tisch. Der Stuhl ist beiseite geräumt.
- Das Trainingsprogramm mit den 3 Fitnessübungen wird 3-mal durchgeführt.

Übungen:

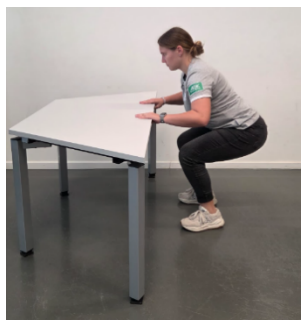
Übung 1: Schlitten – 10 Wiederholungen

- Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie von Kopf bis Fuß.
- Langsam die Arme beugen, Rücken und Hüfte bleiben stabil.
- Arme wieder strecken, Körperspannung beibehalten.





Übung 2: Bergab-Rodeln – 10 Wiederholungen



- Knie langsam beugen.
- Gesäß nach hinten schieben, als würde man sich auf einen Schlitten setzen. Auf einen geraden Rücken achten.
- Aus den Beinen kräftig nach oben drücken.

Übung 3: Schlitten-Sprinter – 20 Wiederholungen



- Der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuß.
- Das rechte Knie in Richtung Brust ziehen, linkes Bein bleibt gestreckt.
- Rechtes Bein wieder nach hinten führen, gleichzeitig das linke Knie zur Brust ziehen.
- Die Beine wie beim Laufen schnell abwechseln.

Alternative

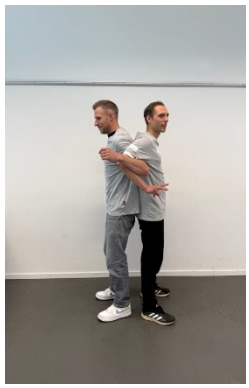
Weihnachtswichtel-Squats

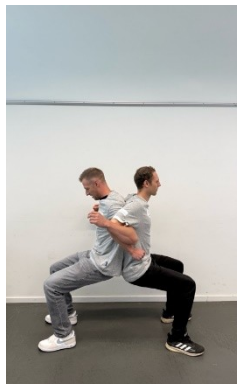
So geht es:

Findet euch zu zweit zu einem Wichtel-Duo zusammen.

Gemeinsam helft ihr dem Weihnachtsmann, die schweren Geschenke aufzuheben. Dafür müsst ihr euch gut absprechen und im gleichen Rhythmus arbeiten.

Stellt euch mit dem Rücken aneinander und hakt eure Arme ineinander. Eure Füße stehen etwa schulterbreit und sicher auf dem Boden.





Beugt nun gleichzeitig die Knie und geht kontrolliert in die Hocke. Geht so weit nach unten, bis eure Knie ungefähr einen rechten Winkel bilden. Achtet darauf, dass eure Rücken aneinander bleiben. Anschließend richtet ihr euch gemeinsam wieder auf.

Worauf müsst ihr achten?

- Eure Rücken berühren sich während der gesamten Übung, beugt euch nicht nach vorne. In anderen Worten eure Rücken bleiben aufrecht.
- Stellt euch zu Beginn nicht zu eng aneinander, damit ihr ausreichend Platz für die Bewegung habt.
- Eure Füße bleiben vollständig auf dem Boden.
- Die Knie zeigen in Richtung der Zehenspitzen und kippen nicht nach innen.
- Die Knie sollten beim Hinuntergehen nicht deutlich über die Zehenspitzen hinausragen.
- Bewegt euch gleichmäßig und kontrolliert – nur wenn ihr euch gut absprecht, kommt das Wichtel-Team sicher ans Ziel.
- Wichtig: Brecht die Übung ab, wenn Schmerzen auftreten oder ihr das Gleichgewicht verliert.

Die Weihnachts-Challenge:

Wie viele Durchgänge schafft euer Wichtel-Duo in 30 Sekunden?

Ein vollständiger Durchgang besteht aus:

1. gemeinsam in die Hocke gehen
2. gemeinsam wieder vollständig aufstehen.

Zählt nur die Durchgänge, die ihr sicher und vollständig ausführt.

Alternative

Training mit dem Weihnachtsmann

Der Weihnachtsmann trainiert sein Rentierteam für die große Geschenkeverteilung.

So geht es:

Die Lehrperson (Weihnachtsmann) deutet auf dem Spielfeld (nächste Seite) auf ein Symbol bzw. eine Farbe (Variante 1). Die Schülerinnen und Schüler führen die passende Bewegung dreimal aus.

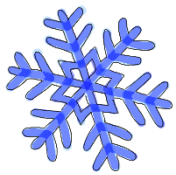
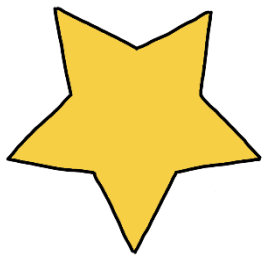
Zum Trainingsprogramm gehören folgende Fitnessübungen:

Schlittensymbol (braun):	halbe Kniebeuge, Arme nach vorne
Geschenk (rot):	tiefe Hocke, ganz klein machen
Tannenbaum (grün):	gerader Stand, Arme bilden ein Dach über dem Kopf
Stern (gelb):	Grätsche mit den Beinen, Arme in V-Form nach oben
Schneeflocke:	einfrieren

Variante 1:
Weihnachtsmann deutet auf die Farbsymbole statt auf die Bilder.

Variante 2:
Weihnachtsmann deutet abwechselnd auf Bilder und Farbsymbole.

Variante 3:
Wettkampfform – wer eine falsche Bewegung ausführt, macht eine Zusatzaufgabe, wie zum Beispiel 5-mal Hampelmann

Alternative

Intensives Intervalltraining

Darum geht es:

Bei diesem intensiven Intervalltraining wechseln sich kurze intensive Übungen von 20 Sekunden mit 10-sekündigen Pausen ab. Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung – ideal für eine bewegte Pause im Advent.

So geht es:

- Alle schieben ihren Stuhl unter den Tisch und stellen sich hinter ihn.
- Die Lehrkraft leitet jede Übung an.
- Die Übungen werden mit höchstmöglichem Bewegungstempo für jeweils 20 Sekunden ausgeführt.
- Nach jeder Übung erfolgt eine Pause von 10 Sekunden, in der die nächste Übung kurz demonstriert wird.
- Die Reihenfolge der Übungen ist beliebig.
- Hinweis: Auf genaue Ausführung ist zu achten.

Übungsauswahl

Übung 1: Schulternschaukeln



Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht, die Hände werden vor der Brust flach aufeinander gelegt. Die Hüfte bleibt fest und die Schultern bleiben tief. In dieser Position werden die Arme in den Schultergelenken im Wechsel möglichst schnell nach rechts und links bewegt.

Übung 2: Kraulbeinschlag mit den Armen



Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht, beide Arme sind parallel auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Die Arme werden in den Schultergelenken im Wechsel möglichst schnell nach oben und unten bewegen (vergleichbar mit einem „Kraulbeinschlag“).

Übung 3: Venenpumpe



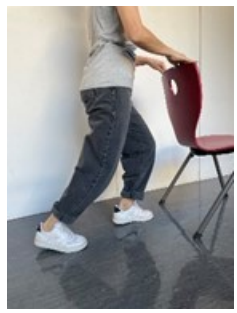
Die Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihrem Stuhl und legen die Hände auf die Stuhllehne. Sie heben beide Fersen wechselseitig möglichst schnell vom Boden ab und stehen dann wieder kurz auf dem ganzen Fuß (Venenpumpe).

Übung 4: Roboter



Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht, beide Ellbogen sind an den Körperseiten angelegt. Die Unterarme sind an den Ellbogen in einem rechten Winkel parallel nach vorne gestreckt. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Die Unterarme werden im Wechsel in den Ellbogen möglichst schnell roboterartig nach oben und unten bewegt.

Übung 5: Wechselsprünge



Die Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihrem Stuhl und stützen sich auf der Stuhllehne ab. Sie führen schnelle Wechselsprünge durch (nach vorne und hinten).

Übung 6: Winke-Katze



Die Schülerinnen und Schüler stehen in aufrechter Haltung. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und werden im rechten Winkel u-förmig nach oben abgewinkelt. Die Handflächen zeigen nach vorne und werden abwechselnd nach vorne und hinten geklappt.

Übung 7: Butterfly



Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht, die Arme sind seitlich ausgestreckt und werden im rechten Winkel u-förmig nach oben abgewinkelt. Die beiden Ellenbogen werden in dieser Haltung vor dem Körper zusammengeführt und wieder nach hinten bewegt (Butterfly-Bewegung).