











Winter-Warm-up

Darum geht es:

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

Ablauf:

- Zwei Durchgänge volle Power geben
- Entspannen nach jedem Durchgang (siehe Kasten)

Pünktlich zum ersten Dezember hat es in Baden-Württemberg geschneit!

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Wir stapfen durch den tiefen Schnee.	auf der Stelle gehen, dabei Knie abwechselnd hochziehen (Kniehebelauf)
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir werfen Schneebälle.	Arme schnell vor und zurück bewegen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Wir bauen einen Schneemann.	in die Hocke gehen und wieder aufstehen (Hinweis: auf rückengerechte Ausführung achten)
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Wir machen einen Schneeengel.	Hampelmänner
10 Sek	Pause	

Schneeflockenreise

Stelle dir vor, du bist eine Schneeflocke, die sanft vom Himmel fällt.

Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei langsam bis vier. Halte kurz die Luft an – zähle bis zwei. Atme langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis sechs. Halte die Luft nochmals für zwei Sekunden an. Wiederhole diese Atmung drei Mal.

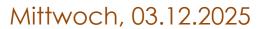
Strecke die Arme weit zur Seite und bewege sie langsam auf und ab. Fühle dich leicht, ruhig und erfrischt – bereit für die nächste Schulstunde.



Die Lehrkraft kann das Tempo verändern oder so tun, als würde sie das Papier fallen-



Lehrkraft mit Papierkugeln



Wichtel-Würfelfitness

Material: ein/mehrere Würfel

Fitnesstabelle projizieren oder ausdrucken

Wer: allein / zu zweit / in der Gruppe

Darum geht es: Würfle dich fit!

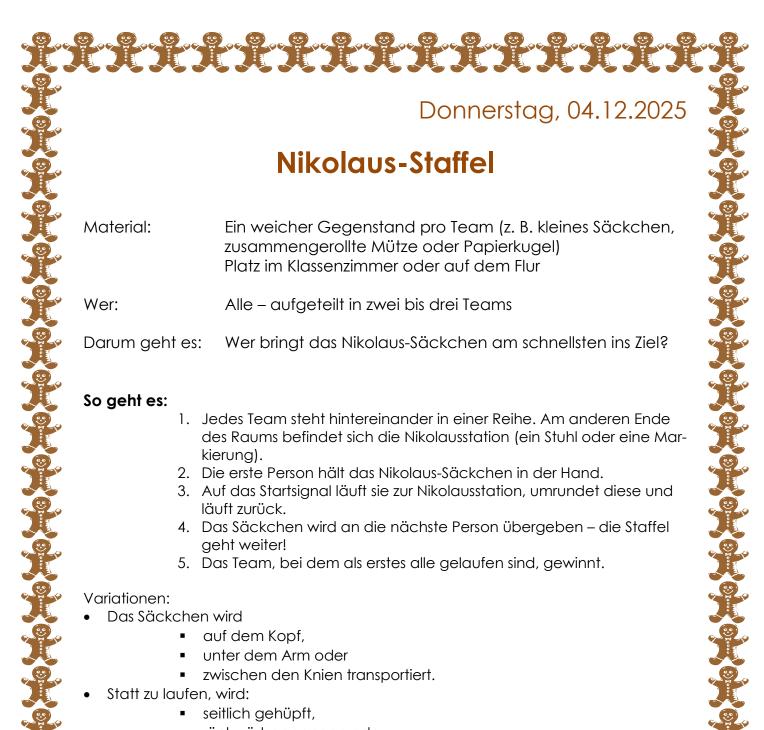
So geht es:

Die gewürfelte Übung wird ausgeführt. Nach 30 Sekunden wird die nächste Übung gewürfelt.

•	Der Winterwichtel ist gehörig im Stress, denn in 21 Tagen ist Weihnachten. Der Wichtel rennt in seinem Wichtelhaus umher, um seine Geschenkideen zu sammeln: • auf der Stelle joggen
•	Der Wichtel hat Geschenke gefunden und trägt die Geschenke: • auf Zehenspitzen gehen, Arme über Kopf
••	Der Wichtel freut sich und springt über den Schneehaufen: • seitliche Sprünge
••	Der Wichtel ruht sich aus: • tief ein- und ausatmen
	Der Wichtel zieht den Schlitten mit den vielen Geschenken: • Arme kräftig zurückziehen
	Der Wichtel tanzt vor Freude und freut sich auf die Ferien und auf Weihnachten: • tanzen und lachen

Variationen:

- Würfelt in Teams und macht ein kleines "Wichtel-Duell".
- Wer von euch macht die lustigsten Bewegungen?



- rückwärtsgegangen oder
- auf Zehenspitzen geschlichen wie kleine Wichtel.

- Extra-Variante: Der Nikolaus ruft unterwegs Kommandos.
 - "Ho, ho, ho!" = klatschen
 - "Geschenk!" = ducken
 - "Schnee!" = drehen

Hinweis:

Auf freie Wege achten - Tische und Stühle zur Seite stellen.



Freitag, 05.12.2025

Nikolaus-Rentier-Express

Darum geht es:

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

Ablauf:

- Zwei Durchgänge volle Power geben
- Entspannen nach jedem Durchgang (siehe Kasten)

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Die Rentiere sind los und bewegen sich mit ihrem Schlitten vom Nordpol zu uns nach Baden-Württemberg, damit der Nikolaus kommen kann.	locker auf der Stelle joggen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Es schneit. Die Schneeberge werden immer höher - die Rentiere müssen über sie springen.	Sprünge auf der Stelle nach oben
10 Sek	Pause	
20 Sek	Oh je Der Schlitten ist bei den Sprüngen über die Schneeberge verloren gegangen. Die Rentiere müssen zurück und wir helfen den Schlitten zu ziehen.	kraftvoll auf der Stelle leicht nach hinten laufen und mit den Armen zie- hen
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Geschafft! Der Schlitten ist wieder angehängt, alle Geschenke sind noch da und am Sonntag kann der Nikolaus kommen.	nach oben springen, dabei die Arme hochwerfen und "Juhu!" rufen
10 Sek	Pause	

Rentiere ruhen

Stehe still, schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und aus.

Spüre, wie die frische Winterluft dich ruhig und stark macht.

Atme noch einmal tief ein und ruhig durch den Mund aus. Lächle, denn dein Rentiertag ist geschafft. Klopfe drei Personen auf die Schulter – freut euch gemeinsam, über euren Erfolg.

Montag, 08.12.2025

Schlittenfahren

Darum geht es:

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

Ablauf:

- Zwei Durchgänge volle Power geben
- Entspannen nach jedem Durchgang (siehe Kasten)

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Ihr wollt gemeinsam mit euren Freunden Schlitten fahren. Zu- nächst müsst ihr eure Sachen pa- cken.	mit den Händen abwechselnd nach oben und nach unten greifen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Ihr lauft nun zum nächstgelege- nen Schlittenberg.	schnell auf der Stelle laufen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Jetzt müsst ihr den steilen Berg er- klimmen.	auf der Stelle laufen und mit den Handflächen die Knie berühren (Ge- schwindigkeit steigern)
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Das war ein toller Tag! Dein Freund/deine Freundin hat keine Lust nach Hause zu laufen, des- halb erklärst du dich bereit, ihn/sie auf dem Schlitten zu ziehen.	abwechselnd mit links und rechts Ausfallschritte nach vorne machen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt, immer wenn auf beiden Beinen gestanden wird, hochspringen und klatschen
10 Sek	Pause	

Schlittenfahren

Stelle dir vor, du bist kurz davor einen steilen Schlittenberg hinab zu düsen.

- Atme tief durch die Nase ein zähle dabei langsam und lautlos bis vier.
- Halte die Luft ganz kurz an zähle bis zwei.
- Atme langsam durch den Mund aus. Z\u00e4hle bis sechs.
- Das ist aber steil halte die Luft zwei Sekunden an!
- Wiederhole die Atmung drei Mal.

Du bereitest dich auf die Fahrt vor und dehnst deine Arme und Beine. Schüttle danach deine Arme und deine Beine locker aus. Stell dir vor, du fährst den Berg runter und setze dich langsam auf deinen Stuhl.



Dienstag, 09.12.2025

Eiszapfen fangen

Material: zwei unterschiedliche Farbstifte

Wer: zu zweit

Darum geht es: Wer fängt den richtigen Stift?

Im tiefen Winter hängen überall glitzernde Eiszapfen von den Dächern. Euch ist langweilig und ihr wollt die herunterfallenden Eiszapfen, eure Stifte, fangen.

So geht es:

- Person 1 hält zwei unterschiedliche Farbstifte über Kopfhöhe in den Händen.
- Person 2 steht gegenüber.
- Person 1 lässt beide Stifte fallen und nennt eine Farbe.
- Person 2 versucht den Stift der genannten Farbe zu fangen.

Variation:

- Person 2 steht mit dem Rücken zur anderen Person.
- Auf das Kommando (= Stiftfarbe) von Person 1 lässt diese beide Stifte fallen, Person 2 dreht sich in diesem Moment um und versucht den Stift der genannten Farbe zu fangen.

Hinweis:

Keine Holzfarbstifte verwenden!



Variation: Stifte fangen



Mittwoch, 10.12.2025

Winter-Würfelfitness

Material: ein oder mehrere Würfel

Fitnesstabelle projizieren oder ausdrucken

Wer: alleine, zu zweit oder in der Gruppe

Darum geht es: Würfle dich fit!

So geht es:

Die gewürfelte Übung wird ausgeführt. Nach 30 Sekunden wird die nächste Übung gewürfelt.

•	Sternensprung: Springe mit beiden Beinen so hoch du kannst und strecke Arme und Beine zur Seite – wie ein Stern.
	Dreieck:
•	Grätschte die Beine, beuge deinen Oberkörper nach rechts und lasse deine rechte Hand am rechten Bein nach unten gleiten, soweit es geht. Strecke die linke Hand nach oben und schaue sie an. Zähle bis 10. Wechsle dann die Seite.
	Salama a ballingurfi
••	Schneeballwurf: Stelle dich aufrecht hin, forme mit den Händen einen Schneeball und werfe ihn in die Luft.
•••	Rentierlauf: Galoppiere auf der Stelle wie ein Rentier im Schnee.
	Eiskristalltanz:
	Tanze oder bewege dich langsam und geschmeidig, als wärst du ein Eiskristall im Wind.
	Wichtel-Walk:
	Gehe wie ein geschäftiger Wichtel in kleinen, schnellen Schritten durch den Raum.







Freitag, 12.12.2025

Schneeflockenjagd

Material: Ein DIN-A4-Papier pro Team

Wer: Dreierteams

Darum geht es: Wer fängt das Papier schneller?

So geht es:

Person 1

- steht im Abstand von drei großen Schritten den beiden Mitspielenden gegenüber,
- legt das Papier auf die flache Hand und wischt das Papier im hohen Bogen von der Hand zu den Mitspielenden (siehe Foto).

Personen 2 und 3

• versuchen das Papier zu fangen.

Für Profis:

- Person 2 und 3 drehen sich einmal im Kreis, bevor sie das Blatt fangen.
- Es wird mit halbiertem Blatt gespielt, so fällt das Papier schneller.



Papier aus der Hand wischen

Montag, 15.12.2025

Chaos auf dem Weihnachtsmarkt

Darum geht es:

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

Ablauf:

- Zwei Durchgänge volle Power geben
- Entspannen nach jedem Durchgang (siehe Kasten)

Dauer	Geschichte	Aktivität
20 Sek	Ihr eröffnet pünktlich zum letzten Adventswochenende euren klei- nen Weihnachtsmarkt. Ihr müsst schnell alle Buden aufbauen.	Arme hoch, eine "Hammer"- Bewegung abwechselnd rechts und links ausführen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Oh nein! Der Wind weht über den Platz und alle Lichterketten fliegen umher.	Arme schwingen, ducken, springen, um die Lichterketten zu fangen und wieder anzubringen
10 Sek	Pause	
20 Sek	Euer Weihnachtsmarkt ist eröffnet und es kommen viele Kinder, die heißen Punsch möchten.	auf der Stelle rennen, mit den Hän- den im Topf rühren
10 Sek	Pause (dabei tief durchatmen)	
20 Sek	Der Weihnachtsmann kommt mit seinen Rentieren auf dem Weih- nachtsmarkt vorbei.	auf der Stelle galoppieren
10 Sek		

Tschüss Weihnachtsmarkt

Stehe, setze oder lege dich bequem hin. Stell dir vor, du verlässt den Weihnachtsmarkt, liegst oder sitzt im Schnee und schaust in den Winterhimmel. Atme tief durch die Nase ein – zähle bis vier – halte die Luft für zwei Sekunden an und atme langsam durch den Mund aus – zähle dabei bis sechs. Wiederhole die Atmung drei Mal.

Schneeflocken tanzen leise um dich herum. Deine Arme und Beine werden ganz locker – schüttle sie aus. Strecke dich, sodass deine Arme völlig von Schnee bedeckt sind. Noch ein tiefer Atemzug – und du bist bereit für das nächste Abenteuer.



Dienstag, 16.12.2025

Eiszapfen-Freeze

Wer: alle

Darum geht es: eisiger Stopp-Tanz

So geht es:

- Die Klasse bewegt sich zur Musik oder im Rhythmus eines Fingerschnippens im Raum oder auf der Stelle.
- Mögliche Bewegungen neben tanzen sind z. B. joggen/wippen auf der Stelle, Arme nach oben strecken, in die Hände klatschen.
- Wenn die Lehrkraft "Eiszapfen" ruft, frieren alle sofort ein.

Variation:

Die Lehrkraft kann zusätzliche Kommandos geben:

• "Schneeballschlacht!" Auf der Stelle hüpfen und Schneebälle werfen.

"Rutschiger Eisteich!" Gleiten oder Wechselsprünge ausführen.

• "Schneemann bauen!" Alle formen einen imaginären Schneemann.

Winter-Ranking:

Wer besonders kreativ einfriert oder lustige Bewegungen macht, bekommt einen Punkt.





"Santa sagt ..."

Wer: alle

Darum geht es: Hört ihr "Santa sagt …", so werdet ihr aktiv!

So geht es:

1. Alle stellen sich frei in den Raum. Die Lehrperson "Santa" führt die fünf Kommandos mit den zugehörigen Übungen ein.

KOMMANDO	ÜBUNG
Weihnachtsbaum	Hampelmänner
Schneeflocken	auf der Stelle laufen und mit den Händen Schneeflocken in die Luft zeichnen
Skifahren	in Hockposition nach rechts und links bewegen
Schlittenfahren	Kniebeugen – mit den Armen nach vorne (auf eine rückengerechte Ausführung achten)
Weihnachtsbaum schmücken	auf Zehenspitzen mit den Händen abwechselnd nach oben greifen

- 2. Santa erteilt in unregelmäßigen Abständen Kommandos mit den Worten "Santa sagt …", die schnellstmöglich solange ausgeführt werden, bis ein neues Kommando erfolgt. Ohne "Santa sagt …", darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.
- 3. Die Übung wird bis zum nächsten "Santa sagt" in Verbindung mit einem Kommando durchgehalten.
- 4. Führt jemand ein falsches Kommando aus (ohne vorab "Santa sagt"), scheidet die Person aus, setzt sich und hilft aufzupassen, dass die Bewegungen richtig ausgeführt werden.
- 5. Wer am Ende übrig bleibt, gewinnt!

Variation:

Wer einen Fehler macht, muss eine "Strafaufgabe" ausführen, die zuvor vereinbart wurde (z. B. 3 Liegestütze, 5 Hocksprünge, 5 Hampelmänner)

Hinweis:

Santa kann die Kommandos gerne mitmachen oder auch falsch ausführen, um die Spielenden zu verwirren.









Schnipsen 2







Schieb-Tak-Toe

Du brauchst: Ein Blatt mit eingezeichnetem Gitternetz (siehe unten).

Jede Person benötigt 3 kleine Gegenstände wie Radier-

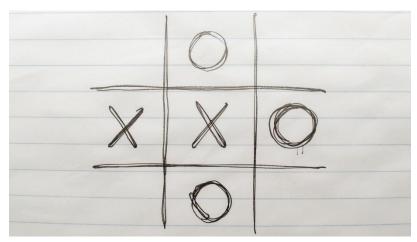
gummi, Spitzer oder ähnliches.

Wer: zu zweit

Darum geht es: Köpfchen ist gefragt!

So geht es:

Bei "Schieb-Tak-Toe" setzen die Spielenden abwechselnd einen eigenen Gegenstand auf das Spielfeld oder verschieben einen bereits gesetzten Gegenstand in ein benachbartes Feld. Ziel ist es, drei eigene Dinge in einer Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) zu platzieren. Das Verschieben eröffnet neue Möglichkeiten und macht es spannender.



Schieb-Tak-Toe



Allemanive

Mäppchenturm

Material: Mäppchen mit Inhalt

Wer: zu zweit

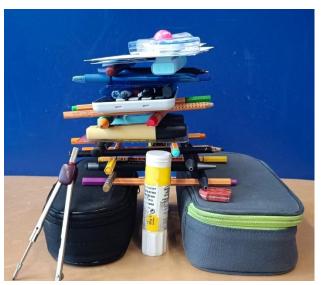
Darum geht es: Wer baut den höchsten Turm?

So geht es:

Baut zu zweit mit dem Inhalt eurer Mäppchen einen Turm. Welches Team schafft den höchsten, stabilen Turm?

Variationen:

- Wer schafft den kreativsten Turm?
- Wer schafft den schönsten Turm?



Wer schafft den schönsten oder höchsten Turm?





Stehe auf einem Bein und drehe dich wie eine Schneeflocke.



Stehe auf einem Bein, wie ein Flamingo.

Positionen Weihnachtsyoga



Santa says – gewürfelt

Material: Würfel

projizierte oder ausgedruckte Fitnesstabelle

Wer: alle

Darum geht es: Hört ihr "Santa says", werdet ihr aktiv!

So geht es:

Es wird gewürfelt.

Wird das Kommando "Santa Says" genannt, darf die Aufgabe ausgeführt werden. Fehlt es jedoch, wird die vorherige Übung weiter ausgeführt. Es wird erneut gewürfelt. Wer einen Fehler macht, macht 5 Hampelmänner.

•	5 Kniebeugen (achtet auf eine rückenschonende Ausführung)
•	10 Strecksprünge
••	5 Dips am Stuhl
••	3-mal im Kreis drehen
	5 Liegestütz am Stuhl (Hände sind an der Sitzfläche)
	5-mal Armkreisen auf jeder Seite