



Bewegter Adventskalender für Kitas 2025





Liebe pädagogische Fachkräfte,



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

Auch in diesem Jahr bekommt Rudi wieder Besuch von der musikalischen Romy Rasselmaus. Zu Gast sind nun aber auch Tinta Tentakel und Mingo Flamingo. Tinta hat sieben Arme, mit denen sie sehr gut laufen, hüpfen, springen, rollen, werfen und fangen kann. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben. Und Mingo ist ein stolzer Flamingo mit einer Vorliebe für Eiskunstlauf, der sich immer für Fairness einsetzt.

Täglich stehen Übungen und Spiele im Adventskalender, die man ohne Vorbereitung in fünf bis zehn Minuten ganz einfach durchführen kann. Im Anhang befinden sich alternative Spielvorschläge, auch für den U3-Bereich, sowie Kopiervorlagen und weiterführende Informationen.

Montags starten wir mit Advents- und Weihnachtsliedern tanzend und bewegt in die Woche.

Mittwochs würfelt sich Rudi spielerisch fit.

Freitags ist Zeit für die FUNtervals - kurze, motivierende Bewegungsgeschichten, die den ganzen Körper aktivieren. Dabei wechseln sich 20-sekündige, hochintensive Bewegungseinheiten mit Pausen von 10 Sekunden ab („Intervalltraining“). Bitte beachten Sie zunächst die Anleitung im Anhang.

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

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



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

Zum Vorlesen als Einstieg in den Adventskalender

Liebe Kinder,

Hurra - die Adventszeit beginnt! Und jeden Tag gibt es wieder eine bewegte Aufgabe. Denn Sport und Bewegungen halten fit und machen Spaß!

Vielleicht kennst du Rudi ja schon? Er ist ein sportliches Ren(n)tier, das sehr fröhlich ist, viel rennt und gerne Sport treibt.

Rudi hat auch Freunde und Freundinnen. Ronja, die musikalische Rasselmaus, die nicht weit weg um die Ecke im Winterwald wohnt, kommt gerne mal zwischendurch bei Rudi vorbei. Außerdem gibt es noch die vielen fleißigen Wichtel.

Dieses Mal bekommt Rudi auch noch einen ganz besonderen Besuch: Tinta Tentakel und Mingo Flamingo! Die Drei kennen sich vom gemeinsamen Spielen und Sporttreiben. Oft machen sie auch zusammen Frühsport, manchmal sogar sofort nach dem Aufstehen.

Tinta hat sieben Arme, mit denen sie sehr gut laufen, hüpfen, springen, rollen, werfen und fangen kann. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben. Und Mingo ist ein stolzer Flamingo mit einer Vorliebe für Eiskunstlauf, der sich immer für Fairness einsetzt.

Im Winterwald ist es manchmal sehr kalt, da müssen sich die Drei viel bewegen und gut zusammenhalten, damit ihnen wieder warm wird. Gemeinsam freuen sie sich auf die Adventszeit, haben Spaß und lachen viel, denn Lachen macht das Leben fröhlicher und leichter!

**Rudi, Tinta und Mingo wünschen dir
viel Freude mit dem Adventskalender!**



Übersicht



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

Anhang	Bildkarten	Kopiervorlage
	Rudi Ren(n)tier	U3
	Romy Rasselmaus	U3
	Tenta Tentakel	U3
	Mingo Flamingo	U3
	Ich beweg mich hier	Alternative
	Weihnachtliches Ballspiel	Alternative
	Wo ist Rudi?	Alternative
	Fantasiereise	Alternative
	FUNterval IV	Alternative
	FUNtervals & Erholungspausen	Information
	Wer steckt hinter dem Adventskalender	Information

*E=Entspannung, W=Wahrnehmung, R=Rhythmus, A=Aktivierung, G=Gemeinschaft
MF=motorische Fähigkeiten, EF=Exekutive Funktionen/Selbstregulation,*

Redaktion:

Verena Gebre, Judith Herden, Yasmin Baur-Fettah,
Silvia Lavore (ZSL - Außenstelle Ludwigsburg),
Isabelle Lamsfuß (Kinderturnstiftung Baden-Württemberg)



Montag, 1. Dezember 2025

Begrüßungstanz

Zum Wochenbeginn startet Rudi mit fröhlicher Musik. Das bringt ihn in Schwung und hebt seine Stimmung.

Tinta Tentakel und Mingo Flamingo tanzen auch mit. Die drei haben sich beim Sporttreiben kennengelernt und freuen sich auf viel Spaß miteinander.

Alle Kinder tanzen zur Musik und bewegen sich dabei durch den Raum. Immer, wenn sie ein anderes Kind treffen, begrüßen sie es mit einer vorgegebenen Bewegung, z. B.

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



Dienstag, 2. Dezember 2025

Rudis Weihnachtsbühne



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

Ein Kind („Rudi“) steht vor den anderen Kindern und schaut sie an. Die pädagogische Fachkraft steht hinter „Rudi“ und zeigt Weihnachtsbegriffe als Bildkarten (siehe Anhang), so dass nur die Gruppe die Bilder sieht.


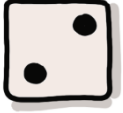




Die Kinder stellen den Begriff pantomimisch dar. „Rudi“ versucht zu erraten, um welchen Begriff es sich handelt.



Mittwoch, 3. Dezember 2025

Würfelfitness

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

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



Donnerstag, 4. Dezember 2025



Wichtelbande



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

Material: 5 kleine unterschiedliche Dinge, die sich in der Hand verstecken lassen, z. B. Nuss, Spielfigur, Stein, Murmel

2 bis 3 Kinder verlassen den Raum und sind die „Geschenkesucher“. Die Gegenstände werden an die anderen Spielerinnen und Spieler verteilt. Diese müssen sie verschlossen in der Hand (Faust) halten. Auch alle anderen haben die Hände geschlossen. Das Spiel wird im Gehen gespielt. Wenn jemand von einem Geschenkesucher angetippt wird, öffnet er beide Hände, zeigt den Inhalt und schließt sie wieder. Die Geschenkesucher merken sich den Gegenstand und wer diesen in der Hand hat.

Nach 2 bis 3 Minuten wird das Spiel beendet.

Schaffen es die Geschenkesucher, alle Kinder zu benennen, die ein „Geschenk“ in der Hand halten?

Wer hat welchen Gegenstand?





Freitag, 5. Dezember 2025

FUNterval I „Im Winterwald“



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

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

Zum Abschluss:

Frische Waldluft

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

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

Montag, 8. Dezember 2025

Musik-Stopp-Tanz

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

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



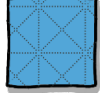




Dienstag, 9. Dezember 2025

Romys Küchenfliesen-Rhythmus

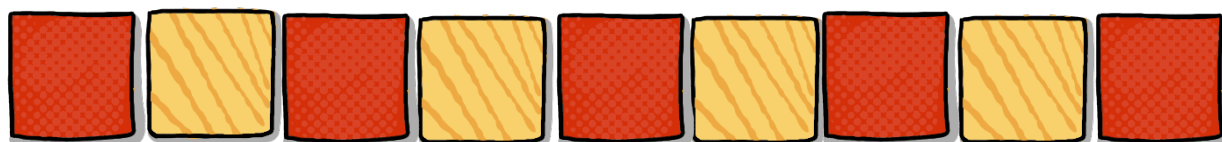
Romy, die kleine musikalische Freundin, besucht Rudi und ist vom Fliesenmuster in der Küche fasziniert. Sie überlegt sich daher gleich ein Fliesen-Spiel:

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

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

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

Und dann kann es auch schon zusammen losgehen:



Schafft ihr es schon? Dann macht gleich weiter ...




Mittwoch, 10. Dezember 2025



Würfelfitness



Es ist wieder Mittwoch und Zeit für ein Würfelspiel mit Tinta und Mingo. So starten sie alle fit und vergnügt in den Tag!

	Hampelmann Springe 10-mal Hampelmann.
	Kniehebelauf Laufe auf der Stelle. Hebe dabei deine Knie immer möglichst weit nach oben.
	Twist-Sprünge Springe mit geschlossenen Beinen. Drehe bei jedem Sprung deine Füße und deine Hüfte abwechselnd von links nach rechts.
	Sternensprung Springe 10-mal mit beiden Beinen so hoch du kannst. Strecke in der Luft beide Arme und beide Beine zur Seite - wie ein Stern!
	Luftbild Setze dich auf den Boden und hebe beide Beine an. Male mit geschlossenen Füßen ein Herz.
	Überkreuz Stelle dich gerade hin. Führe das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen. Wechsele: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.

Donnerstag, 11. Dezember 2025

Schwing die Hufe (La Ola)

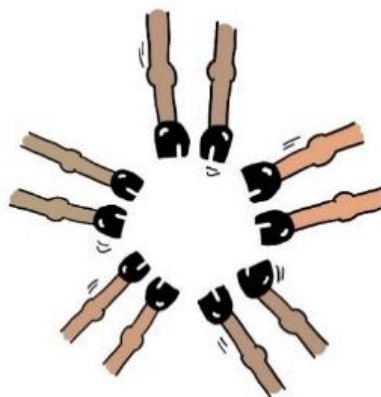
Rudi trifft seine Freunde. Gemeinsam bringen sie sich in Schwung und sind ein eingespieltes Team. Gemeinsam schwingen sie gerne ihre Hufe. Hey, da geht die Welle los!

Die Kinder stehen im Kreis mit etwas Platz zum Nachbarkind. Die Hände werden nach unten vor den Körper gehalten. Nun werden reihum die Hände über den Kopf gehoben und wieder abgesenkt, so dass die bekannte „La Ola“ entsteht.

Das Tempo wird nach und nach gesteigert.

Variante 1: Auf ein Kommando wird die Richtung geändert.

Variante 2: Die Kinder halten sich an der Hand und schicken den Impuls durch die Arme.





Freitag, 12. Dezember 2025

FUNterval II „Waldarbeit“



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

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

Zum Abschluss:

Entspannung im Wald

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

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

Montag, 15. Dezember 2025

Farbkarten-Tanz

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

Während die Musik läuft, zeigt die pädagogische Fachkraft den Kindern abwechselnd die Farbkarten. Das Tempo und die Wechsel können nach und nach gesteigert werden. Die Kinder führen die entsprechenden Bewegungen in der angezeigten Reihenfolge aus. Es entstehen kleine Choreografien.

Hinweis: Erst mit wenigen Farben bzw. Bewegungen starten, dann steigern.

Beispiele für Farbkarten:

orange	auf der Stelle hüpfen
blau	je 2 Schritte vorwärts und rückwärts gehen
rot	Hüftkreisen
grün	Arme über dem Kopf hin und her schwingen
lila	sich 1-mal um sich selbst drehen



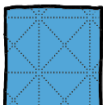





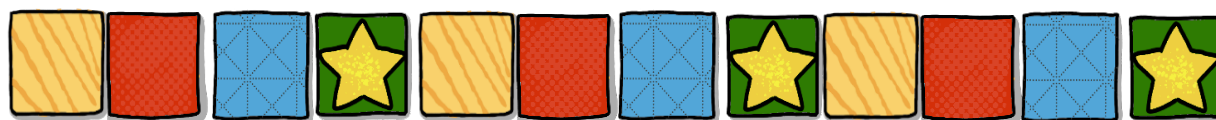
Dienstag, 16. Dezember 2025

Romys Badezimmerfliesen-Rhythmus

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

	Strecke dich und mache dich groß wie ein Tannenbaum.
	Mache dich klein wie ein Geschenk.
	Drehe dich um dich selbst.
	Springe in die Grätsche und strecke deine Arme nach oben, wie ein Stern.

Probiert dann wieder in einem langsamen Grundtempo aus, die Fliesen mit den Bewegungen darzustellen.



Schafft ihr das auch?



Mittwoch, 17. Dezember 2025



Würfelfitness



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

	10 Power-Kniebeugen Mache Kniebeugen und halte dabei deine Vesperbox mit gestreckten Armen vor dich. Achtung: Rückengerechte Ausführung!
	30 Sekunden Luftboxen Boxe in die Luft und tripple dabei auf der Stelle.
	Ein-Bein-Kreis Stehe auf einem Bein. Male mit dem anderen Bein einen Kreis in die Luft. Wechsele das Bein.
	20 Wechselsprünge Springe gleichzeitig mit einem Bein nach vorne, mit dem anderen nach hinten. Zähle dabei laut mit.
	20-mal Überkreuz Springe und bringe das rechte Knie zum linken Ellenbogen - und umgekehrt.
	30 Sekunden Anfersen Deine Füße berühren beim Laufen auf der Stelle deinen Po.



Donnerstag, 18. Dezember 2025

Heiße Maroni

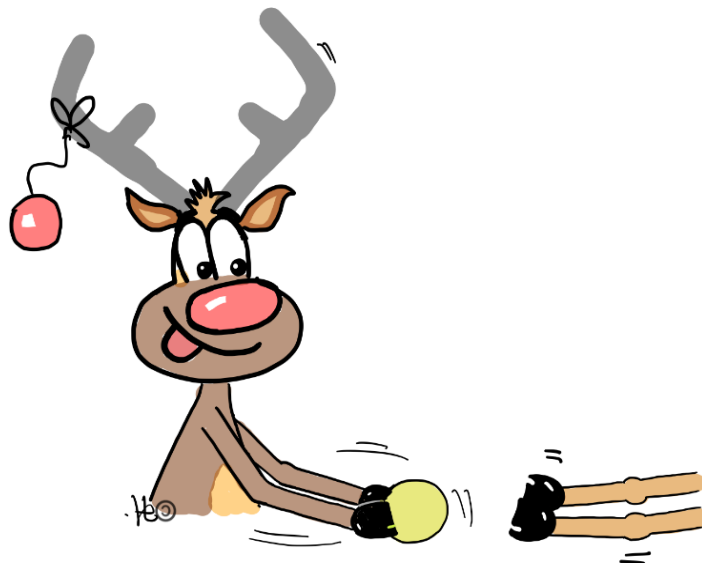
Es ist Maroni-Zeit und auch Rudi mag diese sehr gerne - wenn sie nur nicht immer so heiß wären. Verbrenne dir bloß nicht die Hufe, Rudi!

Material: 2 Bälle, Schaumstoffwürfel oder andere größere Gegenstände

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

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

Klatscht die Fachkraft 2-mal in die Hände, wird die Richtung gewechselt.





Freitag, 19. Dezember 2025

FUNterval III

„Weihnachtsbaum schmücken“



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

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

Zum Abschluss:

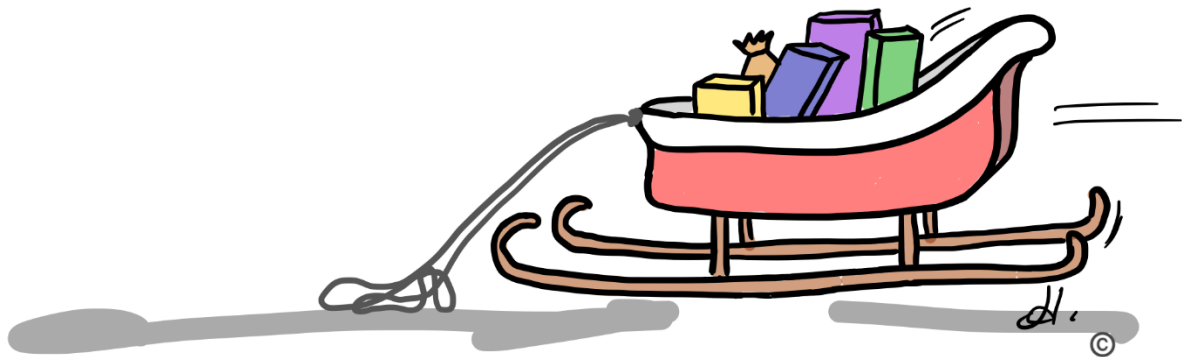
Die schwebende Weihnachtskugel

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

- Blicke nach oben in den Baum und betrachte deine Lieblingskugel. Atme dabei tief durch die Nase ein (4 Sek.), halte die Luft kurz an (2 Sek.).
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sek.) und stell dir vor, die Kugel schwebt zu dir hinab (2 Sek.).
- Fange sie auf und stelle dir vor, du streichst über 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.

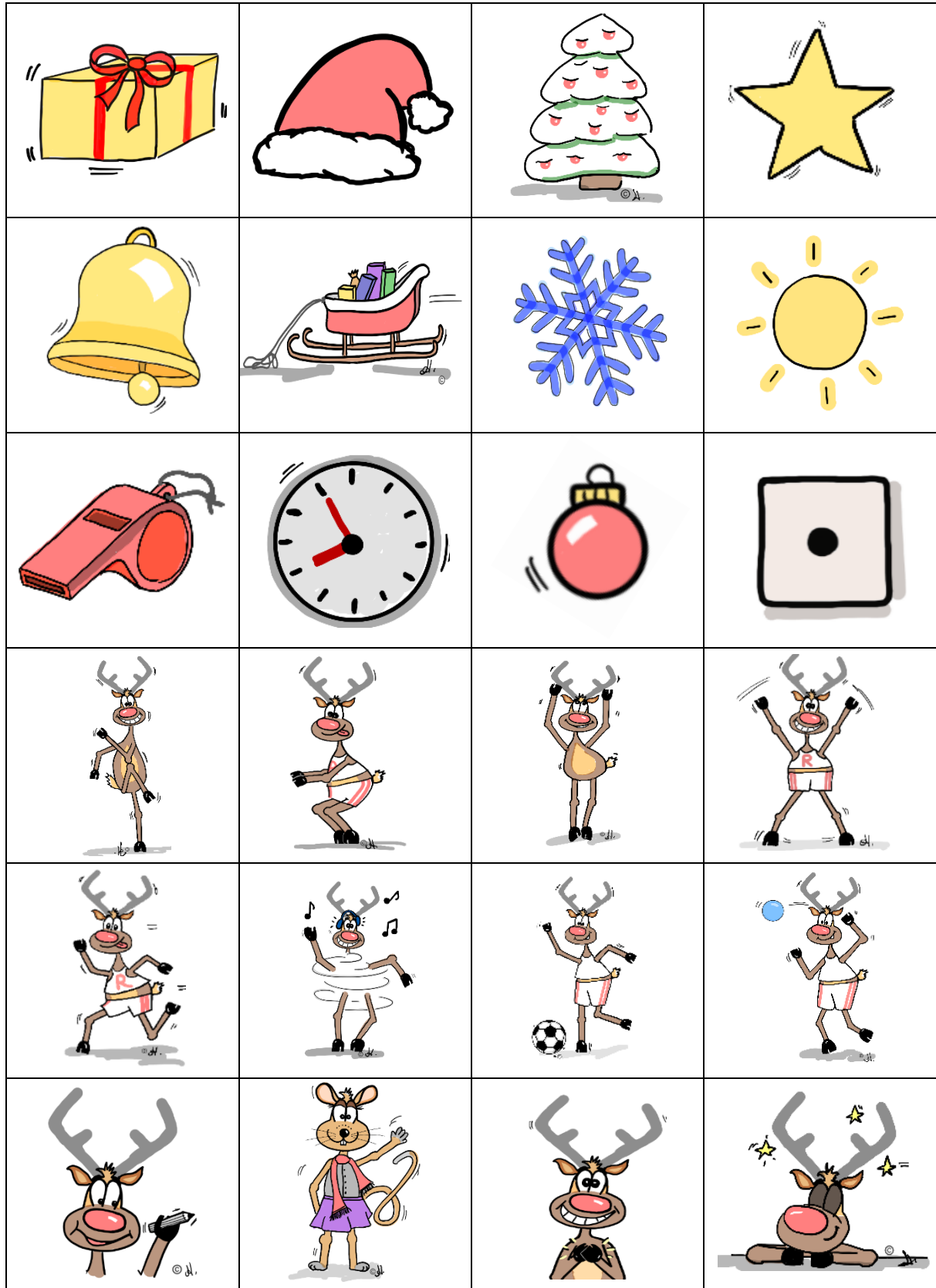


**Anhang
mit
alternativen Spielvorschlägen
und Kopiervorlagen**



Bildkarten

Karten für die Pantomime am 02.12. (Hinweis: vergrößert kopieren + ausschneiden)



Rudi Ren(n)tier

Rudi Ren(n)tier ist das fröhliche Rentier und der schnellste Läufer weit und breit. Er ist (fast) immer gut gelaunt und freut sich, wenn er anderen begegnet.

Heute wollen wir uns bewegen wie er, z. B.

- durch den Raum gehen und bei Begegnung mit der Hand abklatschen
- rückwärts gehen
- kreuz und quer laufen
- schnell durch den Raum flitzen
- die Knie heben
- manchmal große und manchmal kleine Schritte machen
- Pferdchensprünge machen und fröhlich winken
- seitlich galoppieren und laut lachen

Und übrigens: Lächeln nicht vergessen!



Romy Rasselmaus

Romy ist die kleine, musikalische Freundin von Rudi. Sie bewegt sich leicht, flink und voller Rhythmus. Besonders gerne tanzt und hüpfet sie. Dabei trippelt sie, dreht sich, hält kurz inne - und weiter geht's im Takt.

Heute wollen wir uns bewegen wie sie, z. B.

- auf den Zehenspitzen gehen (langsam und schnell)
- schnell durch den Raum trippeln und winken
- hopsen und dabei klatschen
- seitlich hüpfen und die Arme mitschwingen
- im Kreis drehen und die Arme über den Kopf nehmen (wie eine Ballerina)
- mit kleinen Schritten durch den Raum gehen - auf ein Signal hin anhalten und sich umsehen, auf ein weiteres Signal weitergehen



Tinta Tentakel

Tinta hat sieben Arme, mit denen sie sehr gut laufen, hüpfen, rollen, werfen und fangen kann. Da macht es gar nichts, dass Oktopusse eigentlich acht Arme haben.

Heute wollen wir uns bewegen wie sie, z. B.

- auf allen 7 (oder vielleicht nur 4 😊) Beinen und Armen durch den Raum fortbewegen
- durch den Raum hüpfen und Armen und Beinen winken
- kreuz und quer durch den Raum „schwimmen“
- wie ein Ball hüpfen
- wie ein Ball rollen
- Wurfbewegungen mit den Armen machen
- auf den Zehenspitzen gehen und Arme weit nach oben strecken
- sich mit Armen und/oder Beinen an anderen Oktopussen sanft festhalten



Mingo Flamingo

Mingo ist ein stolzer Flamingo mit einer Vorliebe für Eiskunstlauf, der sich immer für Fairness einsetzt. Er bewegt sich langsam, überlegt und sehr elegant. Häufig steht er sicher und stabil auf einem Bein, manchmal flattert er dabei schnell mit den Flügeln.

Heute wollen wir uns bewegen wie er, z. B.

- kleine, langsame, elegante Schritte machen, dabei das Knie immer schön hochziehen
- mit langsamen, großen Flügelschlägen durch den Raum schweben/staksen
- auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten
- auf dem anderen Bein sicher stehen
- durch den Raum bewegen und auf ein Signal hin einfrieren (= freeze)
- Standwaage machen (Oberkörper nach vorne, Arme zur Seite, ein Bein hoch)
- wie beim Schlittschuhlaufen durch den Raum „rutschen“, dabei die Füße nicht abheben und die Arme mitschwingen



„Ich beweg' mich hier, wie mein Lieblingstier!“

Rudi und seine Freunde haben sich zum Spielen verabredet. Wie immer sind Rudi und Romy die ersten, da sie schnell unterwegs sind. Sie warten auf die anderen, die gerade auch ankommen. Mingo stolziert langsam zu ihnen hinüber, während Tinta rollt und hüpfet. Sie stellen fest, dass sie alle ganz unterschiedlich aussehen und Unterschiedliches können. Heute probieren sie einmal, sich wie ihre Freunde zu bewegen.

Anweisung der pädagogischen Fachkraft:

„Ich beweg' mich hier,
wie Rudi (Romy, Tenta, Mingo) - mein Lieblingstier!“

Die Kinder bewegen sich vom Stehkreis aus wie dieses Tier.

Nach einiger Zeit ruft die Fachkraft:

„Diese Bewegung ist jetzt aus,
die Ren(n)tiere (Rasselmäuse, Tentakel, Flamingos)
kommen schnell nach Haus!“

Die Kinder begeben sich wieder zurück zum Stehkreis.



Weihnachtliches Ballspiel

Heute wollen Ren(n)tier Rudi, Tenta Tentakel, Mingo Flamingo und die Wichtel eine Schneeballschlacht machen. Mingo, der Fairness und Zusammenhalt liebt, möchte nicht gegeneinander spielen, sondern viel lieber miteinander! Deshalb wollen sich die Freunde den Schneeball vorsichtig zuwerfen und dabei schöne Weihnachtswörter nennen.

Material: weicher Ball

Alle Kinder stehen im Kreis. Das Kind, das den Ball hält, überlegt sich einen weihnachtlichen Begriff (z. B. Tannenbaum, Weihnachtsstern, Baumschmuck, Schlitten, Lebkuchen) und spricht ihn aus. Danach wird der Ball einem anderen Kind zugerollt, welches ihn aufnimmt und ebenfalls einen Weihnachtsbegriff nennt usw.

Sollten den Kindern keine Begriffe einfallen, kann die pädagogische Fachkraft Anregungen geben.



Bewegungsvarianten:

- beim Ballrollen und Ballaufnehmen, dabei auf einem Bein stehen wie Mingo Flamingo
- den Ball werfen und ihn fangen wie Tinta Tentakel mit ihren Fangarmen
- mit gegrätschten Beinen und gestrecktem Rücken sitzen
- den Begriff des Vorgängerkindes wiederholen

Hinweis: Dies ist eine Spielidee der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Weitere tolle Bewegungsanregungen und Wissenswertes für pädagogische Fachkräfte erhalten Sie über deren Kita-Newsletter „Bewegung ist Bildung“:

Link: [Inhouse-Fortbildungen zur Bewegungsförderung](#)



Wo ist Rudi?

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

Material: Glocke, Triangel, Klangstab o. ä.

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

Bewegungsintensivere Variante:

Alle Kinder bewegen sich im Raum umher. Auf ein Zeichen der Fachkraft bleiben alle stehen und schließen die Augen. Nun nennt die Fachkraft den Namen eines Kindes. Alle Kinder zeigen aus dem Gedächtnis heraus in die Richtung, in der sie das Kind vermuten bzw. zuletzt gesehen haben. Danach öffnen sie die Augen und kontrollieren die Vermutung.

Die Fortbewegungsarten können variiert werden (z. B. vorwärts, seitwärts, auf Zehenspitzen, hüpfen).



Alternative für alle

Fantasiereise

„Besuch bei Rudi und seinen Freunden im Winterwald“



Ich möchte dich einladen, heute in deinen Gedanken auf eine kleine Reise zu gehen.

Wir besuchen Rudi und seine Freunde im Winterwald.

Wenn du magst, schließe jetzt die Augen.

Sitze bequem auf deinem Stuhl und werde ganz still.

Du bist ruhig. Du bist entspannt.

Achte auf deinen Atem - wie er kommt und geht ...

Kommt und geht ...

Stell dir nun vor, du bist in einem wunderschönen Wald.

Es ist Winter. Überall glitzert der Schnee.

Alles ist weiß, still und friedlich.

Zwischen den Bäumen entdeckst du plötzlich ein Tier.

Zuerst denkst du, es ist ein Hirsch - aber nein, es ist ein Rentier!

Ist das vielleicht Rudi?

Schau ihn dir in deiner Fantasie genau an.

Wie sieht er aus? Und kann Rudi vielleicht besonders schnell rennen?

Schwupp - da ist er auch schon wieder verschwunden!

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

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

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

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

*Ball deine Hände zu Fäusten - ganz fest.
Dann streck und reck dich.
Öffne langsam deine Augen und schau dich um.*

Willkommen zurück!



Alternative für alle



FUNterval IV

„Schlitten beladen“



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

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

Zum Abschluss:

Erholungspause

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

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



Damit FUNtervals und Erholungspausen gelingen



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“).

Damit FUNtervals gelingen:

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

Damit Erholungspausen gelingen:

Dauer: 2 Minuten, dabei ist zu beachten:

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

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

Wer steckt hinter dem Adventskalender?

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



Jedes Kind in Baden-Württemberg wächst von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund auf!

Das ist die Vision der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Gemeinsam mit ihren Partnern setzt sie sich für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitiv Entwicklung von Kindern.

Weitere Info unter: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/>



Baden-Württemberg

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)

Die Außenstelle Ludwigsburg des ZSL ist Anlaufstelle für alle Fragen des Schulsports sowie für die Landesprogramme und Großveranstaltungen der

Schulmusik. Zu den Aufgaben des Fachbereichs Schulsport und Schulsportentwicklung/Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung gehören die Weiterentwicklung und Betreuung der vom Kultusministerium beauftragten Initiativen und Programme mit dem Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern. Im Bereich der Schulmusik werden Programme und Veranstaltungen für die musizierenden Schülerinnen und Schüler und Musikensembles der Schulen angeboten.

Weitere Infos unter: https://bewo.kultus-bw.de/LIS_Lde/Startseite



Die Motorikzentren Baden-Württemberg sind Fachschulen für Sozialpädagogik, an denen ein Schwerpunkt auf mehr qualifizierte Bewegung in Kitas gelegt wird. Dies soll erreicht werden über die Ausbildung an der Fachschule, Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Beratung von Kitas und die Zertifizierung von "Kindertagesstätten mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)".

Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 20 Motorikzentren. Dies sind die Fachschulen für Sozialpädagogik in Albstadt, Biberach, Bruchsal, Ehingen, Göppingen, Herrenberg, Karlsruhe, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart, Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim.

Weitere Infos unter:

https://bewo.kultus-bw.de/LIS_Lde/Startseite/Fruhe+Bildung/Motorikzentren