Léif Enseignanten,

Chrëschtdag steet geschwë virun der Dier a fir dës besënnlech Zäit méi flott an aktiv ze gestalten, schécke mir Iech wéi déi Joere virdrun hei eisen aktuellen Adventskalenner.

Déi verschidden Aktivitéite musse jee no Cycle liicht un Är Klass ugepasst ginn. Ënnendrënner fannt dir eng Oplëschtung vun all den Aktivitéiten an dem noutwendege Material. D'Erklärunge vun de Spiller fannt Dir op den nächste Säiten.

**Basteluleedung:**

- ✓ déi 2 PDF-Blieder als Din-A3 ausprinten;
- ✓ mat engem Cutter respektiv enger Piknol 3 Säite vun all eenzel Fënster lassléisen;
- ✓ déi 2 Blieder um Rand openee pechen.

## Iwwersiicht 2021

| Datum | Aktivitéit | Material |
|---|---|---|
| 01.12 | Schneeball Reaktionsspiel | Verschiedene Möglichkeiten: Papierknäuel, Jonglierball, Kastanie, Nuss... |
| 02.12 | Yoga: Die halbe Kerze | / |
| 03.12 | Schuhe für den Nikolaus | Schuhe / Pantoffeln der Kinder |
| 07.12 | Schneeflockentransport | Wattebällchen |
| 08.12 | Schlittenfahrt (Massage) | / |
| 09.12 | Schmelzende Eisscholle | 1 Zeitungblatt pro Kind |
| 10.12 | Im Schnee (Bewegungsgeschichte) | / |
| 13.12 | Schneeflockentanz/Fadenspiel | Wattebällchen, Bindfaden |
| 14.12 | Schneeballstopp | Zeitungen, Weihnachtsmusik |
| 15.12 | Zeitlupentraining: Nikolaus, lass dich nicht erwischen | / |
| 16.12 | Schneelawine | / |
| 17.12 | Weihnachtsmusik | Weihnachtsmusik |

**Mir wënschen Iech vill Spaass beim Ausprobéieren an elo scho schéi Chrëschtdeeg an e gudde Rutsch an dat neit Joer!**
**Bleift fit a monter!**

Den Aarbechtsgrupp clever move

| 01.12.2021 | **Schneeball Reaktionsspiel** |
|---|---|

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Ein Kind hält einen Schneeball in der Hand, streckt den Arm waagerecht aus und lässt den Schneeball plötzlich fallen (Papierknäuel, Nuss, Kastanie, Jonglierball...). Das andere Kind muss versuchen, den Schneeball aufzufangen.

*Variante:* Das Kind hält zwei Schneebälle in der Hand und lässt entweder einen oder beide los.

| 02.12.2021 | **Yoga: Die halbe Kerze** |
|---|---|

Ausgangsposition: Die Kinder liegen auf dem Rücken, winkeln die Beine an und umfassen mit den Händen die Rückseite ihrer Knie.

1. Die Kinder rollen auf ihrem Rücken hin und her.
2. Mit Kraft strecken die Kinder ihre Beine nach hinten und oben aus. Ihr Gesäß hebt vom Boden ab und mit ihren Händen stützen sie ihr Becken.
3. Die Kinder beugen wieder die Knie, drücken ihre Handflächen auf den Boden und rollen Wirbel für Wirbel ab.
4. Die Kinder liegen flach auf dem Boden und strecken sich.

| 03.12.2021 | **Schuhe für den Nikolaus** |
|---|---|

Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt. Die Kinder aus der ersten Gruppe ziehen jeweils einen Schuh / Pantoffel aus und übergeben ihn den Kindern der zweiten Gruppe. Die Kinder der ersten Gruppe verlassen den Raum, während die Kinder der zweiten Gruppe die Schuhe / Pantoffeln im Klassensaal verstecken. Die Kinder der ersten Gruppe betreten wieder den Raum und suchen ihren zweiten Schuh / Pantoffel. Anschließend werden die Rollen getauscht.

| 07.12.2021 | **Schneeflockentransport** |
|---|---|

Die Kinder stellen sich in einen Kreis. Jedes Kind hält ein Lineal in der Hand. Bei vielen Kindern können auch zwei, drei Kreise gebildet werden.
Die Kinder geben ein Wattebällchen mit ihrem Lineal auf das Lineal des Nachbarn weiter. Das Wattebällchen wird so im Kreis herumgereicht. Am Anfang können die Kinder auch ein kleines Buch oder ein Geodreieck anstelle des Lineals benutzen.

*Varianten:*

- Zwei oder drei Wattebällchen werden gleichzeitig herumgereicht.
- Die Kinder bleiben in Kreisform stehen, drehen sich aber um 180 Grad, so dass sie mit dem Rücken zueinander stehen.
- Die Kinder setzen sich oder legen sich auf den Bauch und geben das Wattebällchen weiter.
- Wenn die Watte fällt, müssen alle Kinder 5 Kniebeugen oder 5 Liegestütze machen. Am Anfang bitte aber erst mal ohne „Strafe“ spielen.

| 08.12.2021 | Schlittenfahrt (Massage) |
|---|---|

Die Kinder suchen sich mit ihrem Partner einen gemütlichen Platz (z.B. ein Kind legt sich auf den Boden, das andere Kind kniet daneben oder beide sitzen auf zwei Stühlen hintereinander).
Die Lehrperson leitet die Massage mit einer kleinen Geschichte ein:

- Draußen fallen dicke, weiche Schneeflocken. – mit den Fingerspitzen auf den Rücken „klopfen“
- So langsam ist alles mit Schnee bedeckt. – mit flachen Händen den Rücken sanft durchklopfen
- Wir wollen einen Schneeball formen. – mit den Händen von außen zur Rückenmitte streichen, dann kreisförmige Bewegungen mit einer Hand auf dem Rücken ausführen
- Nun stapfen wir den Berg hinauf. – mit beiden flachen Händen mit leichtem Druck Fußabdrücke nachahmen
- Oben angelangt, setzen wir uns auf einen Schlitten und sausen los. – mit zwei Fingern immer wieder über den Rücken von oben nach unten fahren
- Bäume stehen im Weg, wir müssen Slalom fahren. – mit zwei Fingern zickzack über den Rücken fahren
- Die Schlittenpiste ist holprig. – mit zwei Fäusten leicht auf den Rücken klopfen
- Unten angekommen fallen wir vom Schlitten und liegen im Schnee. – den Rücken mit flachen Händen ausstreichen
- Uns wird ganz warm und wir recken und strecken uns. - langsam bewegt sich das Kind, das massiert wurde.

Dann werden die Rollen getauscht.

| 09.12.2021 | Schmelzende Eisscholle |
|---|---|

Alle Kinder verteilen sich in der Klasse und jedes Kind stellt sich jeweils auf ein auseinander gefaltetes Zeitungsblatt. Die Lehrperson gibt unterschiedliche Gleichgewichtsübungen vor die die Kinder auf ihrer Eisscholle nachahmen sollen. Nach jeder Übung schmilzt die Eisscholle und das Zeitungsblatt wird einmal in der Mitte gefaltet. Wer bleibt am längsten auf seiner Eisscholle stehen, ohne ins eiskalte Wasser zu fallen?
Mögliche Übungen:

- Kniebeuge
- Standwaage
- Sich auf die Zehenspitzen stellen
- Auf einem Bein stehen
- Die Augen bei den jeweiligen Aufgaben schließen

| 10.12.2021 | **Im Schnee (Bewegungsgeschichte)** |
|---|---|

Wir wachen eines Tages auf und sehen, dass es in der Nacht stark geschneit hat! Wir ziehen uns schnell an (*Anziehen nachstellen*) und laufen aus dem Haus (*Laufbewegung*). Ein Stückchen müssen wir durch die Stadt gehen, und schon sind wir in der freien Natur, wo keine lauten Autos fahren. Wir stapfen durch den tiefen Schnee (*linke / rechte Knie ganz hoch heben*). Der Schnee ist sehr tief und wir müssen uns anstrengen. Jetzt sind wir bei einem Bach angelangt und springen mit Anlauf darüber (*Schwung nehmen und springen*). Seht ihr, dort drüben steht ein alter Futtertrog, den können wir als Zielscheibe für unsere Schneebälle benutzen. Wir bücken uns und formen ein paar Schneebälle und werfen diese in den Futtertrog. (*Jedes Kind nimmt sich einen Zeitungsball aus dem Kübel und versucht, diesen in den anderen Kübel zu werfen.*) Jetzt haben wir aber kalte Hände bekommen. Damit uns wieder warm wird, müssen wir uns bewegen; wir hüpfen im Stand, kreisen die Arme, wir überkreuzen die Arme und klopfen gegen die Schulter. Nun ist uns wieder warm geworden und wir setzen unseren Spaziergang fort. Der Weg führt uns ein Stückchen durch den Wald. Die Bäume sind ganz dick mit Schnee bedeckt. Äste hängen tief herunter. Wir müssen auf allen Vieren kriechen, damit wir unter den schneebedeckten Ästen durchkommen. Endlich geschafft! Wir gehen weiter auf dem verschneiten Waldweg – vor uns ist noch niemand gegangen. Unsere Fußabdrücke sind deutlich zu erkennen. Doch nun machen wir uns einen Spass! Wenn jemand hinter uns kommt, wollen wir ihn verwirren, indem wir ganz seltsame Fußabdrücke im Schnee hinterlassen. Wir steigen mit dem rechten Fuß über den linken und umgekehrt. Unsere Fußspuren sehen nun aus, als ob wir die Schuhe verkehrt angehabt hätten. Seht dort drüben ist eine Lichtung mit einer herrlichen Winterlandschaft; wir treffen uns dort im Sitzkreis.

| 13.12.2021 | **Schneeflockentanz /Fadenspiel** |
|---|---|

**C1-C2: Schneeflockentanz**

Material: sehr weit auseinandergezogene, leichte Wattebällchen oder auseinandergezogene Wattepads

Jedes Kind hat sein Wattebällchen in der Hand. Zu ruhiger Musik wird getanzt, dabei werden Wattebällchen hochgeworfen und wieder gefangen (nicht pusten).

Bewegungsaufgaben dazu können sein:

- Einhändig und/oder zweihändig auf dem Handteller balancieren
- Einhändig und/oder zweihändig auf dem Handrücken balancieren
- Hochwerfen und beobachten wie die Watte auf den Boden fällt
- Mit der Watte auf dem Kopf sich durch das Klassenzimmer bewegen, dabei in die Hocke gehen, sich ganz groβ machen

**C3-C4: Fadenspiel**

- Bindfaden/ Seil gerade auf den Boden legen
- Mit beiden Füβen vorwärts und rückwärts auf dem Faden/Seil balancieren
- mit dem Bindfaden/Seil einen Kreis legen: mit beiden Füβen vorwärts und rückwärts balancieren
- mit dem Bindfaden/Seil einen Kreis legen: sich in den Kreis stellen. Auf 'Flip' mit beiden Füβen gleichzeitig aus dem Kreis springen oder auf einem Fuβ. Auf 'Flip' wieder in den Kreis springen. Dies wiederholen. Rhythmus variieren.

| 14.12.2021 | Schneeballstopp |
|---|---|

Die Kinder gehen in der Klasse frei umher. Ein Drittel der Kinder hat einen Schneeball in der Hand (Zeitungsknäul). Jedes Kind muss seinen Schneeball so schnell wie möglich weitergeben („loswerden“). Schneebälle dürfen nicht einfach geworfen werden, sondern müssen von Hand zu Hand weitergegeben werden. Man darf sich nicht weigern, einen Schneeball anzunehmen, wenn man keinen in der Hand hat. Wer beim Musikstopp einen Schneeball in der Hand hält, muss eine Bewegungsaufgabe machen (zum Beispiel 10 mal Hampelmann, 10 Kniebeugen, 10 Liegestütze,...)

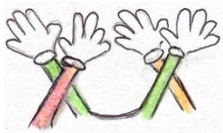
| 15.12.2021 | Zeitlupentraining: Nikolaus, lass dich nicht erwischen |
|---|---|

Die Lehrperson erzählt eine kleine Geschichte und gibt Bewegungsaufgaben vor. Alle Aufgaben werden in Zeitlupentempo erledigt.

| Geschichte | Bewegung |
|---|---|
| Es ist der Vorabend vom Nikolaustag. Alle Kinder schlafen. | Sich auf den Boden legen |
| Der Nikolaus geht mit seinem vollgepackten Sack aus seinem Haus. | Durch die Klasse gehen |
| Er steigt in sein Auto und fährt durch die Straßen. | Sich auf einen Stuhl setzen und mit den Händen das Lenkrad fiktiv halten |
| Als der Nikolaus ankommt, steigt er aus seinem Wagen, nimmt die Geschenke und geht durch die Tür. | Aufstehen, den Sack fiktiv auf den Rücken nehmen und durch die Klasse gehen |
| Er geht in das Haus und sieht sofort die Milch und die Kekse. | Durch die Klasse gehen |
| Er isst sofort alle Kekse und trinkt danach die Milch leer. | Essen und trinken nachahmen |
| Danach nimmt er die Geschenke aus dem Sack und legt sie unter den Tannenbaum. | In die Hocke gehen und sich auf den Boden legen |
| Plötzlich fällt die Spitze des Weihnachtsbaum auf den Boden. Der Nikolaus setzt die Spitze wieder zurück auf den Baum. | Sich groß machen und die Spitze wieder auf den Weihnachtsbaum stecken |
| Oh nein. Das Licht im oberen Stockwerk geht an und der Nikolaus hört ein Geräusch. | Lauschen (mit den Händen zu den Ohren) |
| Der Nikolaus verlässt das Haus und fährt wieder nach Hause. | Durch die Klasse gehen und wieder zurück zu seinem Platz gehen |

| 16.12.2021 | **Schneelawine** |
|---|---|

Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bildet kniend einen Kreis. Alle legen ihre Handflächen in Kreisform flach auf den Boden. Jeder nimmt jetzt seine rechte Hand und legt sie über die linke Hand des rechten Nachbarn. (Die Unterarme zweier Nachbarn kreuzen sich.)



Der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin löst die Schneelawine aus, indem er/sie mit seiner/ihrer Hand die Hand eines Kindes antippt. Die Lawine startet erst im Uhrzeigersinn. Nun muss die nächste Hand (links von der Starthand), die Lawine weiter "schieben", d.h. mit der flachen Hand auf den Boden klopfen. So geht es immer weiter: Immer die nächste Hand (in unserm Fall links) klopft das Signal der Lawine weiter.

Ziel:

Welches Team schafft als erstes eine fehlerfreie Runde? Wie viele fehlerfreie Runden schafft ihr in einer Minute? Welche Gruppe schafft als erstes 3 fehlerfreie Runden?

*Varianten:*

- Bei "2x tippen" → Richtungswechsel (Risiko, dass einige Kinder zu lange auf ihren Einsatz warten müssen)
- Falls genügend Tische vorhanden sind, setzen/stellen sich die Kinder an den Tisch und die Lawine schiebt sich über die Tischflächen.

| 17.12.2021 | **Weihnachtsmusik** |
|---|---|

Zu Weihnachtsmusik bewegen sich alle Spielerinnen und Spieler frei im Raum.
Während die Musik läuft, macht die Lehrperson eine Bewegung vor. Sobald die Musik stoppt, machen alle diese Bewegung nach.
In der zweiten Spielrunde macht die Lehrperson eine zweite Bewegung vor. Bei Musikstopp wiederholen alle die erste Bewegung und führen dann die zweite Bewegung aus.
Beliebig oft wiederholen.

Beispiel:
1. Drehung
2. Drehung, Hocke
3. Drehung, Hocke, Hüpfer ....

## Quellen:


https://www.zebis.ch/sites/default/files/teaching_material/bewegungs_adventskalender.pdf

https://www.kinderturnstiftung-bw.de/wp-content/uploads/2020/11/Bewegter-Adventskalender-Kita.pdf

https://www.jugendleiter-blog.de/2017/11/26/spielideen-advent-weihnachten/

Gulden, E., Pohl, G. & Scheer, B. (2017). *30 Kinderyoga-Bildkarten.* München: Don Bosco Medien GmbH

**Beweegten Adventskalenner 2021**

LËIEREN A BEWEEGUNG clever move

SCRIPT
Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation pédagogiques et technologiques

7

**Schneeflockentransport**

17

**Weihnachtsmusik**

10

**Im Schnee**

15

**Zeitlupentraining**

3

**Schuhe für den Nikolaus**

14

**Schneeballstopp**

2

**Yoga: Die halbe Kerze**

8

**Schlittenfahrt**

16

**Schneelawine**

1

**Schneeball Reaktionsspiel**

13

**Schneeflockentanz / Fadenspiel**

9

**Schmelzende Eisscholle**

© 2021 www.clevermove.lu