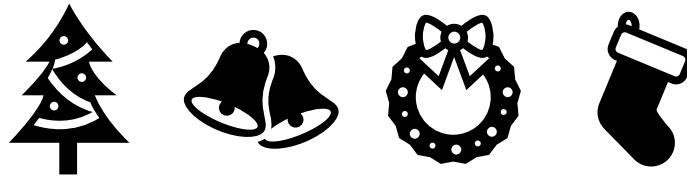


Der bewegte Adventskalender



Liebe Schüler*innen,
liebe Lehrer*innen,
in diesem Schuljahr ist eine neue Normalität eingekehrt, aber was
nicht neu ist – alle Jahre wieder: der Adventskalender vor
Weihnachten.

Dieser gehört dann doch traditionell zur Weihnachtszeit dazu. Bis
Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und, um die Wartezeit
zu verkürzen und angenehm zu gestalten: hier ein bewegter
Adventskalender für jeden Wochentag (Adventswochenende
ausgenommen), der in der Schule, aber auch ab dem 23. Dezember
Zuhause als Anregung dienen kann.

Es wurden Spiele und Übungen ausgewählt, die auch zu Corona-
Zeiten leicht durchführbar sind und sich in fünf bis fünfzehn
Minuten im Unterricht jeden Faches durchführen lassen.
Dies, damit die vorweihnachtliche Zeit für alle Beteiligten noch
mehr Freude, Ideen und Inspirationen geben kann und
alle gemeinsam in Bewegung setzt bzw. auch mal innehalten lässt.
Also – einfach ausdrucken oder digital nutzen und jeden Schultag
einige Minuten gemeinsam bewegen, lachen, wach und gesund
bleiben!

Eine schöne Vorweihnachtszeit wünscht Euch/Ihnen
Frau Schnell

Der bewegte Adventskalender



1. Dezember

„Köln Lauf“

Aktivierung

Ausgangsposition:

Hinter dem Stuhl stehend mit ausreichend Platz zum Bewegen. Die Idee ist, dass die Klasse einen fiktiven Lauf durch Köln macht und an den vielen Sehenswürdigkeiten vorbeikommt und passende Übungen an dem Ort machen. Jeweils an den Orten die Übungen eine Weile ausführen.

Ansage:

Die Lehrkraft gibt Ansagen, wie sich die Schüler*innen bewegen sollen:

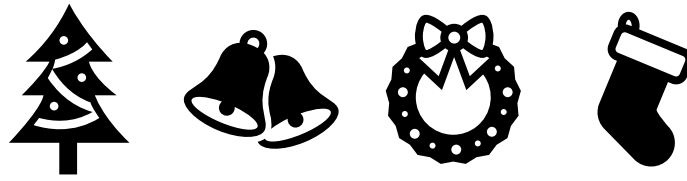
Wir starten am **Kölner Hauptbahnhof** und **laufen** los. (alle S*S **laufen auf der Stelle**). Weiter geht es die Treppenstufen hoch zum **Kölner Dom**. Wie groß und hoch der Dom ist – WOW - schaut mal (**Kopfkreisen**). Weiter geht es auf die **Schildergasse**. Hier sind heute ziemlich viele Menschen, um ihre Weihnachtseinkäufe zu erledigen. Versucht weiterzulaufen, aber ihnen dabei auszuweichen (**laufen auf der Stelle hin und her**). Am **Neumarkt** angekommen ruhst du dich ein bisschen aus und versuchst die tollen leuchtenden Sterne zu greifen (stehend, mit Händen nach oben greifen). Weiter geht es in einem kleinen Sprint, die **Aachener Straße** entlang (**einen 10 Sekunden Sprint auf der Stelle**). Am **RheinEnergieStadion** können wir direkt in den Jubel im Stadion einsteigen, da der FC ein Tor geschossen hat (**Jubeln- Arme nach oben**).

Varianten:

- Welche Orte in Köln könntet ihr als Klasse besuchen?
- Welche Übungen könnt ihr dort machen?



Der bewegte Adventskalender



„Zeitungsstehen“

2. Dezember

Aktivierung und Balance

Ausgangsposition:

Alle Schüler*innen haben eine aufgeschlagene Zeitung, auf die sie sich draufstellen. Diese falten sie nun immer um die Hälfte.

Ansage:

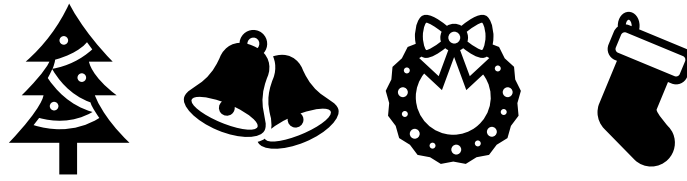
Wer schafft es die Zeitung immer kleiner zu falten und trotzdem noch drauf stehen zu können?

Varianten:

- Falls ihr keine Zeitung habt, ein nicht mehr gebrauchten Zettel nehmen (dieser sollte für alle gleich groß sein)
- Banknachbarn zusammen auf eine Zeitung, aber mit Maske und Rücken an Rücken



Der bewegte Adventskalender



„Zeitlupentraining“

3. Dezember

Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Hinter dem Stuhl oder auf dem Schulhof stehend. Die Lehrperson gibt Bewegungsaufgaben vor, die in Zeitlupentempo ausgeführt werden

Ansage:

Stellt euch vor, ich drücke jetzt den Zeitlupenknopf bei euch. Folgende Übungen, die angesagt werden, führt ihr jetzt in Zeitlupe aus.

Übungen

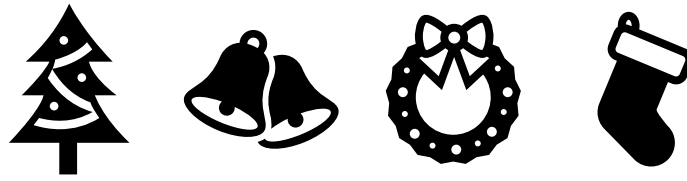
- auf der Stelle gehen
- Armkreisen
- Winken
- in die Hocke gehen
- mit den Augen eine Acht beschreiben
- auf einem Bein stehen, dabei mit Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- etwas auf den Boden legen und wieder aufheben (z. B. Stift oder Stein)
- einen Strecksprung durchführen (mit Armführung)

Varianten:

- Was fallen euch noch für Übungen ein, die in Zeitlupe gemacht werden können?



Der bewegte Adventskalender



6. Dezember

„Warten auf Nikolaus“

Kraft

Ausgangsposition:

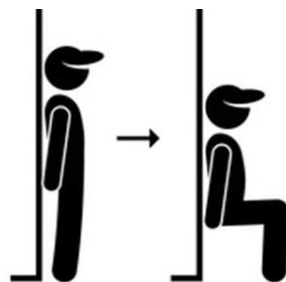
Sucht euch alle einen Platz an der Wand und lehnt euch mit dem Rücken dagegen. Geht dann, so weit es für euch angenehm ist, in die Knie, im Idealfall sollte ein 90Grad- Winkel in den Knien seien.

Ansage:

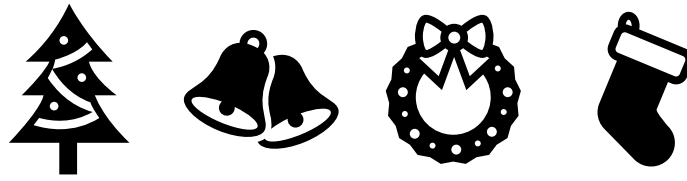
Wir warten jetzt gemeinsam auf den Nikolaus. Wer kann am längsten warten?

Varianten:

- Ihr könnt, falls die Übung zu einfach ist, noch einen Fuß auf das Knie des anderen Beines legen.
- Falls es zu tief für euch ist, rutscht an der Wand ein bisschen nach oben
- Streckt abwechselnd die Beine aus, bleibt dabei aber im Kniestand



Der bewegte Adventskalender



„Bewegung der Konsonanten und Vokale“

7. Dezember

Aktivierung und Reaktion

Ausgangsposition:

Schüler*innen sitzen auf ihren Plätzen. Die Lehrperson buchstabiert langsam ein Wort (z. B. Advent). Die Schüler*innen führen entsprechend der Vokale oder Konsonanten die Übung aus.

Ansage:

Gleich werden Wörter buchstabiert und ihr:

→ steht bei jedem **Konsonanten** auf und setzt euch wieder hin

→ nehmt die Arme nach oben und wieder runter, wenn ihr einen **Vokal** hört

Beispielwörter: Weihnachten, Advent, Rentier oder Ferien

Varianten:

- Die Bewegungen werden getauscht
- Jede/Jeder buchstabiert flüsternd oder stumm den eigenen Vor- und Nachnamen und führt die entsprechenden Bewegungen aus
- Wird wie Variante 2 ausgeführt, es wird dabei jedoch rückwärts buchstabiert
- Andere Sprache verwenden z.B. Englisch, Spanisch oder Französisch

Der bewegte Adventskalender



„Weihnachtsmann - Workout“

8. Dezember

Kraft

Ausgangsposition:

Schüler*innen machen Kräftigungsübungen entsprechend der „typischen“ Weihnachtsmann Aufgaben zu Weihnachten.

Ansage:

Wir machen jetzt die Übungen, die der Weihnachtsmann macht, um für die Weihnachtstage fit zu werden. Mache als kleines **Warm Up 10 Weihnachts-Hampelmänner**.

Übungen: **„Geschenke heben“** → Nimm dazu ein paar Bücher - staple diese übereinander und lege sie vor dir auf den Stuhl und hebe den Stapel bis über deinen Kopf und lege ihn wieder ab → 10 Wiederholungen

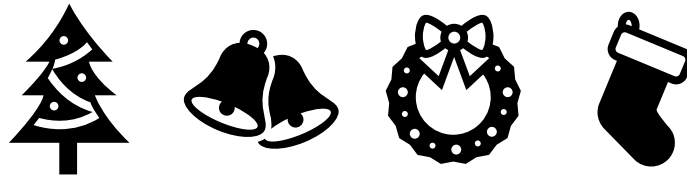
„Fit für den Kamin“ → Stütze dich auf dem Tisch ab, stelle deine Beine etwas weiter weg vom Tisch und mache schräge Liegestütze an der Tischkante → 10 Wiederholungen

„Rentierfit“ → Stelle dich hüftbreit hin, mache einen Schritt nach vorne, balanciere dich aus, damit du sicher stehst. Gehe jetzt in die Knie. Wechsele danach, sodass der andere Fuß vorne ist → pro Seite 10 Wiederholungen

Varianten:

- Was für Übungen fallen dir noch ein, die der Weihnachtsmann bräuchte, um fit zu werden?

Der bewegte Adventskalender



„Ein Tannenbaum“

9. Dezember

Balance

Ausgangsposition:

Alle Schüler*innen stellen sich auf ein Bein.

Ansage:

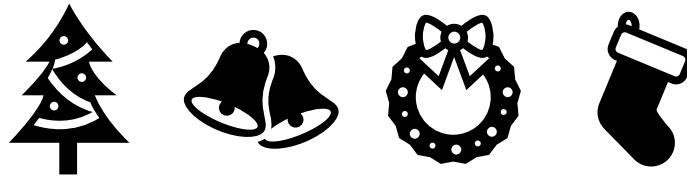
Wir wollen heute den Wald mit ganz vielen Tannenbäumen darstellen. Stelle dich dazu auf ein Bein und lege das andere Bein an die Innenseite deiner Wade oder Oberschenkel. Wie lange schaffen wir es stehen zu bleiben, ohne dass ein Baum gefällt wird? 😊

Varianten:

- Das andere Bein nehmen
- Augen schließen
- Einzelne Schüler*innen werden als Baumfäller*in beauftragt, einige „Tannenbäume“ zu fällen. Sie versuchen, die anderen Schüler sanft aus dem Gleichgewicht zu bringen



Der bewegte Adventskalender



„FingerSchüttelMassage“

10. Dezember

Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler*innen stehen mit Abstand hinter oder neben dem Tisch, die Arme hängen locker neben dem Körper.

Ansage:

Wir schütteln unsere Hände aus, damit die Finger locker und bereit sind. Unsere Arme bleiben neben dem Körper. Wir variieren die Geschwindigkeit beim Schütteln der Hände.

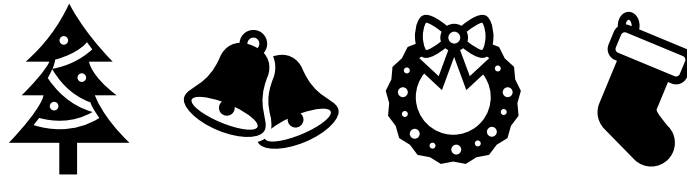
- Stufe 1: sehr langsam
- Stufe 2: langsam
- Stufe 3: mittlere Geschwindigkeit
- Stufe 4: schnell
- Stufe 5: maximal schnell

→ nach der Stufe 5 ruhig stehen bleiben und dem Gefühl in den Fingern nachspüren

Varianten:

- Weitere Körperteile ausschütteln (z.B. Füße, Arme, Beine oder Kopf)
- Ein Schüler*in anleiten lassen

Der bewegte Adventskalender



„Farb-Orchester“

13. Dezember

Exekutive Funktionen und Aktivierung

Ausgangsposition:

Schüler*innen sitzen auf einem Stuhl mit ausreichend Platz. Es werden Farbkarten mit 4 verschiedenen Farben benötigt z.B. rot, blau, grün, gelb. Die Schüler*innen werden den 4 Farben zugeordnet und merken sich ihre Farbe. Jede Farbe steht für eine Bewegung.

Ansage:

Wir spielen jetzt ein Farbbewegungsspiel. Ich teile euch eure Farbe zu und wenn ich die Farbe zeige, führt ihr folgende Übung aus:

rot = Kniebeuge

blau = einmal um sich selbst drehen

grün = Arme heben und wieder senken

gelb = mit gestreckten Armen einen großen Kreis beschreiben

→ Die Lehrperson zeigt nun die Farbkarten. Nur diejenigen, die der gezeigten Farbe zugeordnet sind, dürfen ihre Bewegung ausführen - Rest bleibt bewegungslos.

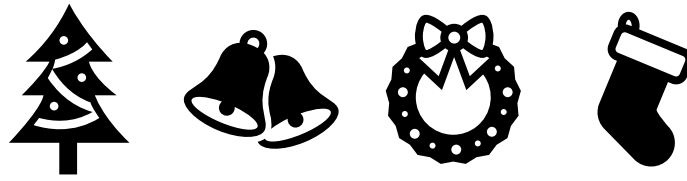
Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden.

Mit musikalischer „Untermalung“ entsteht eine kleine Choreografie (eher langsame Musik auswählen, auch klassische Stücke eignen sich hier gut).

Varianten:

- **Variante 1** (Schulung der Inhibition):
Die Farbkarten haben auf der Rückseite eine gut sichtbare Markierung (z. B. Smiley). Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, wird die Bewegung ausgeführt. Zeigt sie die Rückseite, darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.
- **Variante 2** (Schulung des Arbeitsgedächtnisses und der kognitiven Flexibilität):
Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, führen diejenige n die Bewegung aus, die auch diese Farbe haben (siehe Bewegungsvorschläge oben). Zusätzlich erhält jede Farbe eine zweite Bewegung, die dann ausgeführt werden muss, wenn die Kartenrückseite mit Smiley hochgehalten wird:
 - rot mit Smiley** = Arme anwinkeln und zweimal nach oben strecken
 - blau mit Smiley** = Rumpfbeuge vorwärts, Hände „rollen“ dabei umeinander
 - grün mit Smiley** = Seitbeuge mit gestreckten Armen
 - gelb mit Smiley** = Strecksprung

Der bewegte Adventskalender



„Fußmassage“

14. Dezember

Aktivierung und Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler*innen sitzen auf ihrem Platz und ziehen sich die Schuhe aus und geben sich selbst eine Fußmassage.

Ansage:

Wir ziehen unsere Schuhe aus und geben uns eine kleine Fußmassage - einen Fuß nach dem anderen. Sei sehr liebevoll mit deinen Füßen und tue ihnen was Gutes.

Nimm deinen Fuß in deine Hände bzw. legen ihn auf deinem Stuhl neben deinem Oberschenkel ab.

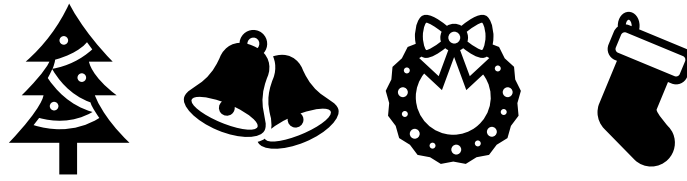
1. Streiche ihn mit deinen Händen aus. Vom Hacken zu den Zehen und zurück. Wiederhole es 10- Mal.
2. Nutze deine Fingerkuppen und klopfe deinen Füße (oben und unten) sanft aus
3. Nimm deine Zehen zwischen deinen Daumen und Zeige- und Mittelfinger und kreise sie mit leichtem Druck zwischen den Fingern.
4. Kreise mit leichtem Druck mit deinen Daumen weiter von den Zehen bis zu den Fersen. Wiederhole dies drei Mal - hoch und runter.

Varianten:

- Was fällt dir ein, um deinen Füßen etwas Gutes zu tun?



Der bewegte Adventskalender



„Kommando Winter“

15. Dezember

Reaktion und Aktivierung

Ausgangsposition:

Schüler*innen stehen zu Beginn hinter ihrem Stuhl und führen Kommandos aus. Die Lehrkraft sagt in unregelmäßigen Abständen neue Kommandos an, die von Schüler*innen ausgeführt werden.

Ansage:

Wir bereiten uns jetzt mit verschiedenen Kommandos auf den Winter vor. Es werden folgende Kommandos gesagt und ihr führt schnellstmöglich die entsprechenden Bewegungen aus. Wird der Begriff „Kommando“ nicht genannt, wird die Bewegung von davor ausgeführt.

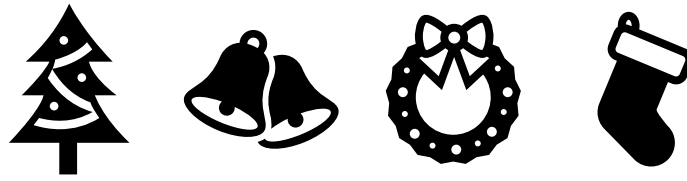
Kommando	Bewegung
Kommando Winter	Leichtes Joggen auf der Stelle
Kommando Schiller	Hände zum Buch falten und darin lesen
Kommando Mütze	stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen, auf die Zehenspitzen stellen
Kommando Handschuh	Hände aneinanderreiben
Kommando Tiefschnee	Kniehebelauf auf der Stelle
Kommando Geschenk	In die Hocke gehen und ein Pakt machen
Kommando Eis	einfrieren
Kommando Kerze	aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln

→Die Anzahl der Kommandos wird an den Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

Varianten:

- In eine Geschichte einbauen
- Ein Schüler*in die Kommandos geben lassen
- Eigene Kommandos entwickeln

Der bewegte Adventskalender



„Weihnachts – Pantomime“

16. Dezember

Achtsamkeit

Ausgangsposition:

Schüler*innen stellen sich hin oder bleiben sitzen und stellen die Antworten zu den Fragen pantomimisch dar. Der/Die Andere versucht es zu erraten. Nach drei Versuchen kann es aufgelöst werden. Danach wird gewechselt.

Ansage:

Wir spielen jetzt Pantomime. Ich stelle euch Fragen und ihr versucht euren Sitznachbarn die Antwort pantomimisch darzustellen. Nach 3 Rateversuchen wird aufgelöst und danach beantwortet der/die andere die Frage.

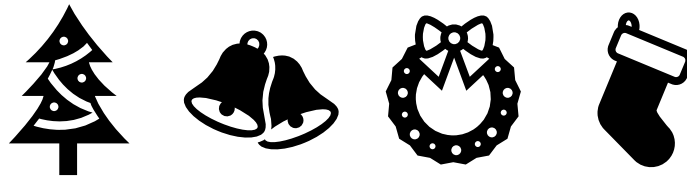
1. Worauf freust du dich, wenn du an Weihnachten denkst?
2. Was machst du am „Heiligabend“?
3. Was ist dein Lieblingsweihnachtslied?
4. Was hast du dir dieses Jahr gewünscht?
5. Wofür bist du dankbar?

Varianten:

- Die gleichen Fragen nochmal stellen, aber vorher Partner*in tauschen
- Welche Fragen fallen euch noch zu Weihnachten ein



Der bewegte Adventskalender



„Nachts im Eismuseum“

17. Dezember

Aktivierung und Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler*innen stehen hinter ihrem Stuhl.

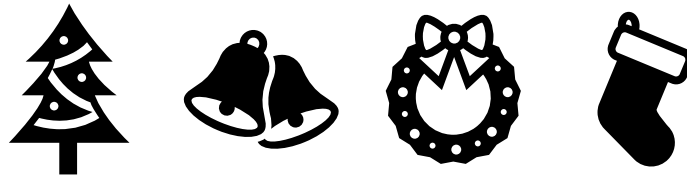
Ansage:

Wir spielen heute „Nachts im Eismuseum“. Dabei kommt der/die **Detektiv*in** die Klasse - ins Museum und muss den/die **Einbrecher*in** entdecken. Alle Kinder bewegen sich frei auf ihrem Platz und wenn der/die Detektiv*in sagt: „**Nachts im Eismuseum**“, werden sie zu **Eisstatuen und frieren ein** (keine Bewegung mehr). Nur der/die Einbrecher*in darf sich ganz leicht bewegen. Der/die Detektiv muss jetzt erraten, wer der/die Einbrecher*in ist.

Varianten:

- Spielt es auf dem Flur oder Schulhof und läuft durcheinander, dann kann der/die Einbrecher*in sich sogar vielleicht vorwärts bewegen ohne das es auffällt, weil ihr alle einen anderen Platz habt
- Teilt mehrere Einbrecher*innen ein
- Was habt ihr noch für Idee? Welche anderen Rollen kann es noch geben und was müssen diese Menschen dann tun?

Der bewegte Adventskalender



„Die Geschichte vom Chefwichtel Ricky“

20. Dezember

Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler machen es sich auf ihrem Platz gemütlich- legen den Kopf auf den Tisch und schließen vielleicht die Augen. Lehrkraft liest eine Geschichte vor.

Ansage:

In der Vorweihnachtszeit ist es oft nicht so entspannt für alle, auch für den Chefwichtel Ricky nicht. Aber er schafft es immer wieder, sich trotzdem eine kleine Ruhepause zu gönnen. Vielleicht ist es auch etwas für dich dabei. Mache es dir gemütlich auf deinem Platz und höre einfach nur zu.

In der Weihnachtswerkstatt ist ein Tag vor dem Heiligen Abend ganz schön viel zu tun. In allen Ecken wird noch gesägt, geschraubt, gemalt, die Geschenke werden sortiert, verpackt und beschriftet.


Damit alles funktioniert ist der Chefwichtel Ricky richtig im Stress. Er rennt von den Malern zu den Einpackern und von den Einpackern zu den Bastlern. Eine Pause hat er jetzt überhaupt nicht mehr.

Als dann endlich Arbeitsschluss ist, kann der Ricky schon fast nicht mehr laufen, so erschöpft ist er.

Schwereformel:

Ricky ist erschöpft und müde.

Seine Beine sind schwer vom Herumrennen.



Seine Arme sind schwer vom vielen Arbeiten.
Der Wichtel ist müde und erschöpft.

Zu Hause angekommen lässt sich er sich auf das Sofa vor dem Kamin sinken. Zum Glück hat seine Frau das Feuer angemacht und die Flammen tanzen lustig hin und her. Das Zimmer ist warm und es duftet nach Tannenholz und leckeren Keksen.

Wärmeformel:

Den kleinen Wichtel wird warm und wohlig.
Die Wärme breitet sich über dem ganzen Körper aus - sogar die kalten Zehen werden wunderschön warm.
Ricky fühlt sich wohl und geborgen, kuschelt sich an ein Sofakissen und schläft ein.

Dann beginnt er zu träumen. -

Er fliegt mit dem Weihnachtsmann und dem Rentierschlitten vom Nordpol weg. Hinauf zu den Sternen und am Himmel entlang. Sie fliegen über Wälder und Felder - es liegt überall Schnee und die Seen und Flüsse sind vereist. Aus dem Schlitten sieht die Welt ganz verzaubert aus, friedlich und wunderschön.


Ruheformel:

Während der Wichtel alles betrachtet, wird er ganz ruhig und entspannt.

Er genießt die Ruhe der Winterlandschaft und fühlt sich sicher und geborgen.

Der Schlitten des Weihnachtsmannes gleitet ruhig dahin - als würde er auf einer Wolke schweben.

Der Weihnachtsmann merkt, dass sein wichtigster Helfer sich richtig wohl fühlt und will ihm eine kleine Freude machen. Unter dem Sitz hat er eine Thermoskanne und zwei Becher versteckt. Die holt er heraus und gießt für den Wichtel und für sich heißen Kakao ein. Der Wichtel



schnuppert zunächst am heißen Dampf, der aus dem Becher aufsteigt. Hhmmm, riecht das gut.

Sonnengeflecht:

Dann kostet er und der warme Kakao fließt in seinen Bauch.

Angenehme Wärme breitet sich von seinem Bauch durch den ganzen Körper aus. Sogar bis in die Fingerspitzen merkt der kleine Wichtel die wohltuende Wärme.

Der Chefwichtel Ricky träumt noch eine Weile von seinem Ausflug mit dem Weihnachtsmann.

Versuche dir doch auch einmal vorzustellen, wie du mit dem Rentierschlitten herumfliegst.

Du kannst in deinen Träumen hinfliegen, wohin du möchtest

lass dir Zeit...

Langsam wird es Zeit für dich zurück zu kommen. Ich zähle langsam von 3 rückwärts. Wenn ich bei 0 angekommen bin, bist du hellwach und voller Energie.

3 - Atme einmal tief durch

2 - Balle die Hände zu einer Faust.

1 - Recke dich und strecke dich

0 - Augen auf, du bist hellwach und voller Energie!

Alle strecken sich, bewegen sich und kommen dann zurück in den Sitz.

(Quelle : Autogenes Training für Kinder, Weihnachtsgeschichte unter <https://www.kita-turnen.de/autogenes-training-kurz-vor-weihnachten-entspannung/>)

Der bewegte Adventskalender



„Glockenspiel“

21. Dezember

Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler sitzen auf ihrem Platz, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Lehrkraft nimmt eine Glocke, eine Klangschaale oder etwas anderes, was einen angenehmen Ton macht und geht durch das Klassenzimmer, sucht sich einen Platz und macht einen Ton - Schüler*innen zeigen in die Richtung, wo der Ton herkommt.

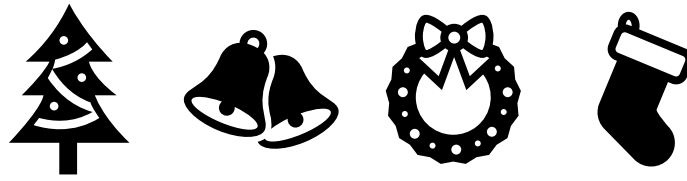
Ansage:

Legt euren Kopf auf den Tisch und schließt eure Augen. Ich gehe mit der Glocke durch den Raum, wenn ich klinge, zeigt ihr in die Richtung, von wo ihr denkt der Klang herkommt. Erst dann öffnet ihr eure Augen und schaut, ob es stimmt.

Varianten:

- Schüler*in nimmt die Glocke
- Es ertönen mehrere Geräusch im Klassenraum verteilt

Der bewegte Adventskalender



„Bodypercussion“

22. Dezember

Aktivierung und Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler*innen sitzen oder stehen auf oder hinter ihrem Stuhl.

Ansage:

Wir erzeugen mit unseren Körpern gemein einen Klassenklang. Welche Körperteile können Geräusche erzeugen? z. B. schnipsen, leise/laut klatschen, stampfen, auf Oberschenkel patschen, auf den Brustkorb schlagen. Es werden

Lehrperson gibt einen einfachen Rhythmus vor, z.B.

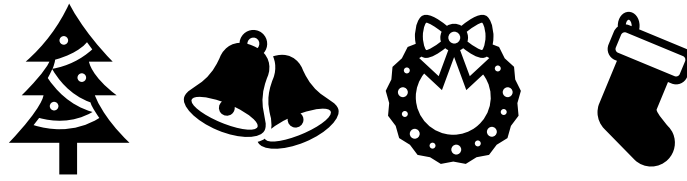
1. klatschen – klatschen – schnipsen – patschen
2. patschen – patschen – klatschen – schnipsen
3. stampfen – stampfen – klatschen – schnipsen
4. schlagen – schlagen – klatschen – jubeln

→Alle machen diesen Rhythmus nach. Mit der Zeit wird die Anzahl der Bewegungen erhöht und der Rhythmus erweitert, so dass eine Bodypercussion („Echoklatschen“) entsteht.

Varianten:

- Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor, die Schülerinnen und Schüler machen ihn einzeln oder in Gruppen nach.
- Eine Schülerin/ein Schüler gibt den Rhythmus vor.

Der bewegte Adventskalender



„MeeresMassage“

23. Dezember

Wahrnehmung

Ausgangsposition:

Schüler*in gibt sich selbst oder einem anderen Kind oder Familienmitglied eine kleine Ganzkörper-Massage. Wenn du es mit jemandem zusammen machst, stelle vorher für dich fest, ob es ok ist, dass die andere Person dich anfasst.

Ansage:

Füße → von den Zehen bis zu der Ferse ausstreichen

Waden → leichtes Kneten der Muskulatur

Oberschenkel → hin und her wackeln

Po → wechselseitig die Pobacken anspannen und wieder locker lassen

Bauch → kreisförmige Bewegungen vom Bauchnabel aus bis hin über den gesamten Bauch verteilt machen

Rücken – mit der flachen Hand leicht den Rücken ausklopfen

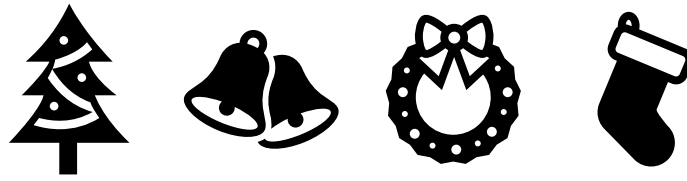
Schultern – sanftes Kneten der Nacken- und Schultermuskulatur

Kopf – nur mit den Fingerkuppen kreisförmige Bewegungen über das Gesicht und durch die Haare machen

Varianten:

- In eine Geschichte einbinden (z.B. die Füße durchs Meer ziehen und das Wasser spüren; die Waden werden von kleinen Krebsen angeknabbert; die Oberschenkel werden von den Wellen hin und her gespült; der Po ist eine Qualle, die durchs Wasser schwimmt; auf dem Rücken explodiert ein kleiner Meeresvulkan; über Nacken und Schulter fährt ein Expeditionsschiff; das Licht des Schiffes strahlt auf den Kopf und ins Gesicht)

Der bewegte Adventskalender



„Reise durch mein Zuhause“

24. Dezember

Aktivierend, Merken und Umstellen

Ausgangsposition:

Schüler*innen reisen durch ihre Zimmer Zuhause und stellen sich vor, dass jedes Zimmer ein anderes Land ist, wo sie unterschiedliche Sportübungen machen.

Ansage:

Wir reisen und erkunden unser „Zuhause“-Land. Überlegt euch für jedes Zimmer ein Land und erstellt für das Land oder den Raum typische Bewegungsaufgaben. Reist alleine oder gemeinsam mit eurer Familie durch die verschiedenen Raum-Länder.

Varianten:

- Souvenirs aus den „Länderzimmern“ mitnehmen
- Postkarten in den „Ländern“ gestalten und verschenken
- Auf der „Reise“ Menschen nach ihren Gewohnheiten befragen (Familienmitglieder, die ihnen begegnen, fragen)
- Familienmitglieder auf die Reise mitnehmen
- Einen Koffer packen und mitnehmen