



Bewegter Adventskalender 2020



**Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

in diesem Schuljahr ist vieles anders und ungewohnt, aber eins bleibt gleich: Unser bewegter Adventskalender!

Bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und auch Rudi, unser sportliches Ren(n)tier, begleitet uns wieder täglich durch die Adventszeit und hält uns fit.

Unser bewegter Adventskalender erfreut sich jedes Jahr größerer Beliebtheit in den GSB- und WSB-Schulen.

Das freut uns sehr und wir führen diese Tradition auch in diesem Jahr gerne weiter. Neu ist, dass wir für die Grundschulen und die weiterführenden Schulen jeweils einen eigenen Adventskalender mit extra ausgewählten Übungen für die tägliche Bewegungszeit im Klassenzimmer zusammengestellt haben. Wir haben 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.

Damit hoffen wir, allen Beteiligten noch mehr Freude, Ideen und Inspirationen im Advent geben zu können und alle in Bewegung zu setzen.

Also – einfach ausdrucken und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, wach und gesund bleiben!

**Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit wünscht
das GSB- und WSB-Team
des ZSL, Außenstelle Ludwigsburg!**



Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer:

Material- und Kopiervorlagen befinden sich im Anhang.

Zusätzlich finden Sie am Ende dieses Kalenders weitere Vorschläge, die Sie als „Ersatzaufgabe“ verwenden können. Bestimmt kommen die Schülerinnen und Schüler auch auf gute Alternativen – wir freuen uns über Rückmeldungen!

Rückmeldungen bitte an: Yasmin.Baur-Fettah@zsl.kv.bwl.de



Übersicht

| | | |
|--------|--|-------------------------------|
| 1.12. | Wir joggen durch den Tannenwald | A |
| 2.12. | Kopf nach links und Kopf nach rechts | A, R |
| 3.12. | Rudi's Zeitlupentraining | E/W |
| 4.12. | Schwing die Hufe (La Ola) | A |
| 7.12. | Rudi's Yoga-Pause I | E/W, Y, K |
| 8.12. | Farben-Orchester | A, EF |
| 9.12. | Zeitungsbalance <i>Material: Zeitungen</i> | K |
| 10.12. | Rudis Spiegeltheater | A |
| 11.12. | Wo ist Rudi? | E/W, EF |
| 14.12. | Rudi's Bodypercussion | A, R |
| 15.12. | Rudi's Yoga-Pause II | E/W, Y, K |
| 16.12. | Schneeflockentanz <i>Material: Watte</i> | A |
| 17.12. | Nachts im Eismuseum | E/W |
| 18.12. | Rudi's Energieübung | E/W, K |
| 21.12. | Rentier-Memory | A, EF |
| 22.12. | Der geheime Dirigent | E/W |
| Anhang | Rentiertraining Weihnachtsmusik Kommando Rudi Rudi's Gruß an die Sonne und die Welt Yoga- Bilder Rudis Malstudio <i>(Kopiervorlage)</i> Rudis Sporträtzel <i>(Kopiervorlage)</i> | A A, EF A, EF Y Y |

E/W= Entspannung und Wahrnehmung, R= Rhythmus, A= Aktivierung, K= Koordination,
EF= Exekutive Funktionen/Selbstregulation, Y=Yoga



Das Team: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller

Wir joggen durch den Tannenwald



Es ist kalt geworden und die Adventszeit hat begonnen. Rudi legt mit seinem Training los und schaut sich im Wald um. Wir laufen mit ihm los! Auf geht's!

Die Lehrperson erzählt die folgende Bewegungsgeschichte. Alle Kinder joggen währenddessen am Platz und stellen die passenden Bewegungen pantomimisch dar:

| | |
|--|--|
| Es ist ein sonniger, kühler Wintermorgen. Wir joggen durch den Wald. Hm, frische Luft... | joggen am Platz |
| Es ist kalt, wir laufen uns warm. | schneller laufen |
| Puh, wir atmen tief durch. | Arme hoch, atmen, Tempo verlangsamen |
| Die Sonne lacht. - Hallo Sonne! | nach schräg oben winken |
| Oh, da ist ein Hase! | nach links winken |
| Hui, der Wind braust. | Hände seitlich vor das Gesicht halten |
| Wir joggen weiter. | Tempo beibehalten |
| Vorsicht, ein Ast, der herunterhängt | beim Joggen bücken |
| Wir joggen weiter. | Tempo beibehalten |
| Pst, ein Reh, nicht verjagen! | ganz leise joggen |
| Vorsicht, eine Pfütze! | springen |
| Wir joggen weiter. | Tempo beibehalten |
| Achtung, zwei Pfützen! | zweimal springen |
| Achtung, gefällte Baumstämme auf dem Weg! Da können wir balancieren! | von einem Bein langsam auf das andere wechseln, Gleichgewicht halten |
| Da sind Vögel! | mit beiden Armen nach oben winken |
| Oh je, es beginnt zu regnen! | schneller laufen, den Regentropfen ausweichen, seitlich Haken schlagen |
| Oh, dahinten ist die Schule - Endspurt! | joggen, danach recken und strecken |



Kopf nach links und Kopf nach rechts

Zu Rudis Rentiertraining gehört auch, dass er sich im Wald und auf den Straßen gut auskennt. Dafür muss er wissen, wo rechts und links ist. So kann er gut mit seinem Schlitten die richtige Richtung einschlagen.

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Die Strophe wird mehrmals rhythmisch gesprochen und die jeweiligen Bewegungen dazu ausgeführt:

„Kopf nach links und Kopf nach rechts,
linker Arm nach oben, rechter Arm nach oben,
linkes Bein, rechtes Bein,
linker Nachbar, rechter Nachbar,
Aufsteh ´n, setzen!“



Variante 1:

Die Strophe wird mehrmals gesprochen und dabei wird das Tempo mehr und mehr gesteigert.

Variante 2:

Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt und die Strophe wird im Kanon ausgeführt.



Rudi's Zeitlupentraining

*Heute geht bei Rudi alles ganz, ganz langsam, noch ist ja ausreichend Zeit bis Weihnachten.
Rudi beginnt den Tag in Zeitlupe, bis er langsam wacher wird.*

Die Lehrperson gibt Bewegungsaufgaben vor, die in Zeitlupentempo ausgeführt werden, z. B.

- bewegen durch den Raum seitwärts,
- Seit Schritte, Überkreuzschritte
- Armkreisen
- winken
- in die Hocke gehen
- auf den Stuhl setzen
- mit den Augen eine Acht beschreiben
- auf einem Bein stehen, dabei mit Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- einen Stift auf den Boden legen und ihn wieder aufheben
- einen Strecksprung durchführen (mit Armführung)



Natürlich können auch Kinder die Bewegungen vormachen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!





Schwing die Hufe (La Ola)



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

Die Kinder stehen im Stehkreis mit etwas Platz zum Nachbarn. 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.

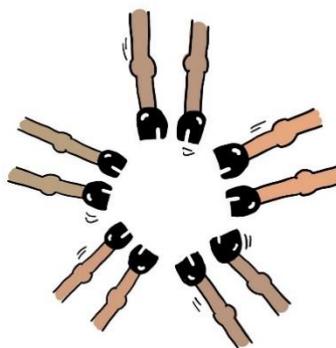
Nach und nach werden die Bewegungen variiert:

1. Die „Welle“, der Impuls wird nur noch durch ein imaginäres „Wischen“ der Hände im Halbkreis (einen „beidhändigen Silbenbogen“ wischen) weitergegeben.
2. Die Arme werden in Vorhalte gehalten, Handrücken nach oben, die Hände werden reihum mit der Handfläche nach oben gedreht. In der nächsten Runde werden sie wieder zurückgedreht.

Das Tempo wird nach und nach gesteigert.

Variante 1: Die Welle wird mit den Füßen (stampfen, Füße anheben) durchgeführt.

Variante 2: Auf ein Kommando wird die Richtung geändert.



Rudis Yoga-Pause I

Juhu, zwischendurch ist Zeit zum Durchatmen! Von seinen Rentier-Kumpels hat Rudi von Yoga gehört und probiert es gleich mit ihnen zusammen aus!

Die Yoga-Übungen wurden so ausgewählt/verändert, dass eine Durchführung auch im Klassenzimmer ohne Yogamatten im Stehen möglich ist. Die Kinder stehen verteilt im Raum. Die Lehrperson benennt die Yoga-Haltungen, beschreibt sie und zeigt vor. Die Kinder führen sie entsprechend durch. Bilder zur Veranschaulichung befinden sich auch im Anhang.

Atmen üben: Die Kinder stehen hinter ihrem Stuhl, Oberkörper gerade, Füße fest auf dem Boden, die Arme liegen locker an der Seite oder leicht hinter dem Rücken. Es wird nun bewusst ein- und ausgeatmet.

Instruktion: „Atme durch die Nase. Beim Einatmen wird der Bauch ganz groß – beim Ausatmen wieder ganz flach. Du darfst die Augen schließen.“ Das Atmen 5- bis 6-mal durchführen.

Variante: Beim Atmen werden die Arme über die Seite/vorne über den Kopf gehoben und dann seitlich wieder abgesenkt.

Der Baum: Die Füße stehen geschlossen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Das rechte Bein wird angewinkelt und die Fußsohle an das linke Bein in Kniehöhe angelegt. Die Hände werden über dem Kopf zusammengeführt, ein Punkt mit den Augen fixiert. Die Position wird für 30 bis 60 Sekunden gehalten, dann erfolgt der Seitenwechsel. Die Übung wird dreimal wiederholt.

Variante: Der rechte Fuß wird auf den linken gestellt, die Hände werden vor der Brust aneinandergelagt. Wer möchte darf die Augen schließen.



Der Stuhl: Die Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Zu Beginn der Übung werden die Knie gebeugt, der Po langsam nach hinten unten geschoben, so, als ob man sich auf einen Stuhl setzt. Der Rücken bleibt lang. Die Arme werden lang nach oben gehoben, dabei zeigen die Handflächen nach innen. Die Position wird 20 bis 30 Sekunden gehalten. Die Beine werden wieder gestreckt, der Oberkörper aufgerichtet, die Arme langsam abgesenkt. Die Kinder gehen in den Zehenspitzenstand und senken dann die Füße wieder ab.



Farben-Orchester

*So viele bunte Farben und Schilder in der Advents- und Weihnachtszeit!
Rudi freut sich darüber und weiß schon, wie er sein Team mit den Farben in
Bewegung bringen und sogar tanzen lassen kann.*

Material: Farbkarten rot, blau, grün, gelb

Jedem Kind wird eine der Farben rot, blau, grün und gelb mündlich zugeordnet. So entstehen Gruppen. Jeder bleibt an seinem Platz im Klassenzimmer. Die eigene Farbe muss sich jedes Kind gut merken.

Alle haben ausreichend Platz um sich herum.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

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 und „dirigiert“ damit die Bewegungen der Schülerinnen und Schüler. Nur die Kinder, welche diese Farbe haben, dürfen ihre Bewegung ausführen, die anderen verharren.

Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden. Mit musikalischer „Untermalung“ entsteht eine kleine Choreografie (nicht zu schnelle Musik, auch klassische Stücke eignen sich hier gut).

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):

Die Farbkarten haben auf der Rückseite eine gut sichtbare Markierung (z.B. Smiley). Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, führen diejenigen 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 = zweimal Arme anwinkeln und nach oben strecken

blau mit Smiley = Rumpfbeuge vorwärts, Hände „rollen“ dabei umeinander

grün mit Smiley = Seitbeuge mit gestreckten Armen

gelb mit Smiley = Pferdchensprung



Zeitungsbalance

Rudi beginnt mit dem Geschenkerverpacken. Dafür braucht er viel Papier. Zum Glück hat er noch viele Zeitungsseiten. Allerdings ist es gar nicht so einfach, sie ganz genau zu falten, damit sie schön glatt bleiben. Manchmal ist er nicht ganz so geschickt, dann braucht er alle vier Hufe. Besonders die kleinen Päckchen sind schwierig zu packen. Aber dafür kann er schon ganz tolle Kunststücke darauf ausführen. Ren(n)tier eben!

Material: Zeitungsblätter



Jedes Kind erhält ein Zeitungsblatt. Dieses wird zunächst einmal in der Mitte gefaltet und auf den Boden gelegt. Auf dem Blatt werden langsame Gleichgewichtsübungen ausgeführt, z. B.

- Einbeinstand
- Baum
- Zehenspitzenstand, mit unterschiedlicher Armhaltung
- wenn genügend Platz vorhanden ist: Standwaage

Nun wird das Zeitungsblatt nochmals in der Mitte gefaltet und wiederrum werden die Bewegungen langsam ausgeführt, ohne dass das Blatt verlassen wird.

So geht es weiter, bis das Blatt winzig klein zusammengefaltet ist. Wer schafft es, auf dem kleinen Blatt zu stehen (auf Zehenspitzen) und dabei immer noch nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen?



Rudi's Spiegeltheater

Manchmal muss Rudi besonders große und schwere Schlitten ziehen. Dann hilft ihm eine Freundin dabei. Damit die beiden auch gut zusammenarbeiten, stimmen sie sich schon einmal aufeinander ein und üben gemeinsam. Uih, das sieht aus wie im Spiegel!

Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind gibt die Bewegung vor, die vom Mitspieler spiegelbildlich ausgeführt wird.

Zunächst wird mit großen Bewegungen angefangen, z. B. Arme heben, Schritt zur Seite, Kniebeuge, Einbeinstand, Armkreisen. Nach und nach können Gesichtsausdrücke mit hinzugenommen werden.

Auch die Benutzung von Materialien, wie Hefte, Mäppchen, Stifte (z.B. von der einen in die andere Hand übergeben, unter dem Bein hindurch) ist möglich.

Tipp für den Anfang: Alle Bewegungen werden in Zeitlupe ausgeführt.



Wo ist Rudi?

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

Material: Weihnachtsglocke, Triangel, Klangstab o.ä.



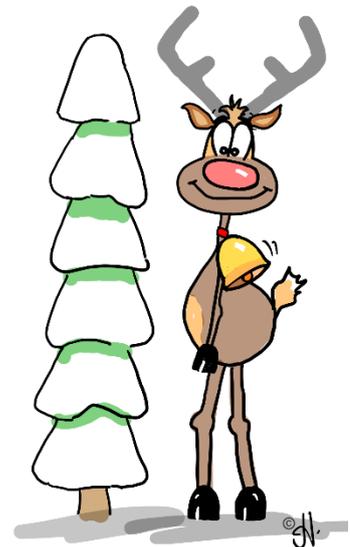
Alle Kinder sitzen auf ihrem Platz, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Die Lehrperson geht leise durch den Raum. An einer Stelle bleibt sie stehen und klingelt mit der Glocke. Die Kinder zeigen zunächst mit der Hand in die Richtung, aus der sie das Klingeln gehört haben. Dann dürfen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

Bewegungsintensivere Variante:

Alle Kinder bewegen sich im Raum umher. Auf ein Zeichen der Lehrperson bleiben alle stehen und schließen die Augen. Nun nennt die Lehrperson den Namen eines Kindes. Alle Kinder müssen nun aus dem Gedächtnis heraus in die Richtung zeigen, 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).



Rudi's Bodypercussion

Rudi liebt Rhythmus und Musik. Abends macht er gerne selbst Musik. Leider sind schon alle Instrumente gut verpackt und warten auf die Auslieferung. Das macht nichts: Rudi und seine Band nutzen einfach ihren Rentier-Body!

Zu Beginn wird gemeinsam überlegt, mit welchen Körperteilen unterschiedliche Geräusche erzeugt werden können, z.B. schnipsen, leise klatschen, laut klatschen, stampfen, auf Oberschenkel patschen, auf den Brustkorb schlagen.

Die Lehrperson gibt einen einfachen Rhythmus vor, z. B.

1. klatschen – klatschen – schnipsen – patschen
2. patschen – patschen – klatschen – schnipsen

Die Kinder machen diesen Rhythmus nach. Nach und nach wird die Anzahl der Bewegungen erhöht und der Rhythmus erweitert, so dass eine Bodypercussion („Echoklatschen“) entsteht.

Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor, die Kinder machen ihn einzeln, in Gruppen oder alle gemeinsam nach.



Rudis Yoga-Pause II

Rudi kennt schon einige Yoga-Übungen von seinen Kumpels, die er immer wieder übt. So kann der Tag gut beginnen!

Die Kinder stehen verteilt im Raum, die Lehrperson benennt die Yoga-Haltungen, beschreibt und zeigt vor. Die Kinder führen sie entsprechend durch. Bilder zur Veranschaulichung befinden sich im Anhang. Die Atemübung von Yoga-Pause I werden als Einstieg genommen.

Das Karussell: Die Füße stehen hüftbreit, die Arme sind locker und werden von rechts nach links um die Körperachse geschwungen. Die Bewegung kommt aus der Körpermitte, wird kontrolliert und nicht zu schnell durchgeführt.

Der Held:

Der Stand ist hüftbreit, die Füße parallel. Mit dem rechten Fuß wird ein Schritt nach hinten gemacht, dabei wird der Fuß leicht nach außen gedreht. Die Hüfte bleibt gerade. Das hintere Bein wird gestreckt, das vordere Bein gebeugt, so dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



Nun werden die Arme gestreckt über dem Kopf zusammengeführt, die Handflächen zeigen zu einander. Der Blick geht leicht nach oben. Dann werden die Arme seitlich einmal angewinkelt, Handflächen zeigen nach vorne, und wieder nach oben gestreckt. Zum Schluss wird der rechte Fuß schwungvoll wieder neben den linken Fuß gesetzt und die Arme gesenkt. Die Übung sollte dreimal in ruhigem Tempo durchgeführt werden.

Der Halbmond:

Die Füße sind geschlossen, die Arme werden über die Seiten lang über den Kopf gestreckt, die Daumen ineinander gehakt und die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Der Oberkörper wird nun nach links geneigt, die Hüfte dabei nach rechts geschoben, nach 30 bis 60 Sekunden erfolgt der Seitenwechsel. Die Arme werden über die Seiten lang nach unten in die Ausgangsposition geführt. Die Übung sollte dreimal in ruhigem Tempo durchgeführt werden.





Schneeflockentanz



Alle Weihnachtstsvorbereitungen sind in vollem Gange. Hoffentlich schneit es bald! Dann kann Rudi endlich mit den Schneeflocken tanzen.

Material: sehr weit auseinandergesogene, leichte Wattebällchen oder auseinandergesogene Watte pads

Zu ruhiger Musik wird getanzt, dabei werden Wattebällchen hochgeworfen und wieder gefangen (nicht pusten).

Bewegungsaufgaben dazu können sein:

- Wirf mit der linken/rechten Hand, fange wieder mit beiden Händen.
- Wirf mit rechts, fange mit links.
- Wirf hoch, gehe in die Hocke und fange wieder.
- Balanciere die Watte auf deinem Handrücken, gehe dabei vorwärts, ohne dass sie herunterfällt, drehe dich auch dabei.
- Wirf die Schneeflocke hoch, fange sie mit dem Handrücken.
- Wirf die Watte hoch und beobachte die Schneeflocke, wie sie langsam zu Boden fällt.
- Wirf die Schneeflocke hoch und ahme die Bewegung mit deiner Hand nach. Deine Hand ist immer auf Höhe der Schneeflocke.



Nachts im Eismuseum



Rentiere gehen nach getaner Arbeit auch gerne mal ins Eismuseum. Da gibt es so tolle Rentier-Statuen aus Eis zu sehen. Toll ist auch die goldene Glöckchen-Sammlung von Rudis Ururur-Opa! Hoffentlich ist da über Nacht nicht eingebrochen worden.

Ein Kind, der Museumswächter, verlässt den Raum. Ein Einbrecher wird bestimmt. Nun gehen alle Kinder im Raum umher. Auf ein Zeichen hin nimmt jedes Kind eine frei gewählte Körperposition ein und erstarrt zur Eisstatue. Der Museumswächter betritt den Raum und versucht, den Einbrecher zu entlarven. Nur der Einbrecher darf einzelne Körperteile bewegen, während alle anderen versteinert stehen bleiben.

Schafft es der Museumswächter, den Einbrecher zu entlarven?

Variante:

Es gibt zwei bis drei Einbrecher.



Rudi's Energieübung

Damit Rudi immer einen klaren Kopf behält und sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren kann, übt er immer wieder seine tolle Überkreuz-Übung. Die ist ganz einfach, er muss nur ganz aufrecht stehen, gut durchatmen und seine Hufe in beide Richtungen immer wieder überkreuzen. Das sieht fast aus wie ein verknotetes Rentier, aber danach fühlt er sich gleich viel fitter.

Die Kinder stehen zunächst mit hüftbreit geöffneten Füßen im Raum, die Füße fest auf dem Boden. Die Übung besteht aus zwei Teilen, welche von der Lehrperson angeleitet werden.

1. Zu Beginn der Übung werden die Beine überkreuzt, die Arme seitlich ausgestreckt und dann vor dem Körper leicht überkreuzt. Die Handflächen werden dabei nach innen gedreht und die Hände gefaltet. Danach werden die Arme „von unten nach oben“ eingedreht. Diese verschlungene Position wird mehrere Sekunden lang gehalten. Die Zunge liegt dabei am Gaumen. Es wird gleichmäßig durch die Nase geatmet. Wer möchte, schließt die Augen.

2. Im zweiten Teil der Übung werden die Füße wieder nebeneinandergestellt, die Fingerspitzen werden vor der Brust zusammengeführt. Die Position wird wieder einige Sekunden gehalten und dabei gleichmäßig geatmet.

Die Übung wird 4-mal durchgeführt, dabei erfolgt der Wechsel beim Überkreuzen der Arme und Beine von rechts nach links.



Rentier-Memory

Wie war das noch? Welches Rentier-Team gehört beim Schlittenziehen zusammen? Weiß Rudi noch alle Paare? Damit bloß nichts durcheinanderkommt, spielen die Rentiere morgens erstmal fünf Runden Memory als Gedächtnistraining!

Zwei Kinder verlassen den Raum. Die anderen Kinder finden sich paarweise zusammen und überlegen sich eine Bewegung. Diese wird der gesamten Klasse vorgestellt. Nun werden die beiden Memory-Spieler hereingerufen. Nacheinander werden die Bewegungen vorgezeigt, die beiden Spieler müssen die zusammengehörigen Paare finden.



Der geheime Dirigent

Rudi gibt letzte Anweisungen und dirigiert sein Team, denn so langsam wird es Zeit, dass alle Geschenke an Ort und Stelle eintreffen.

Er ist dabei so geschickt, dass jeder sofort weiß, was er zu tun hat. Entdeckst du Rudi?

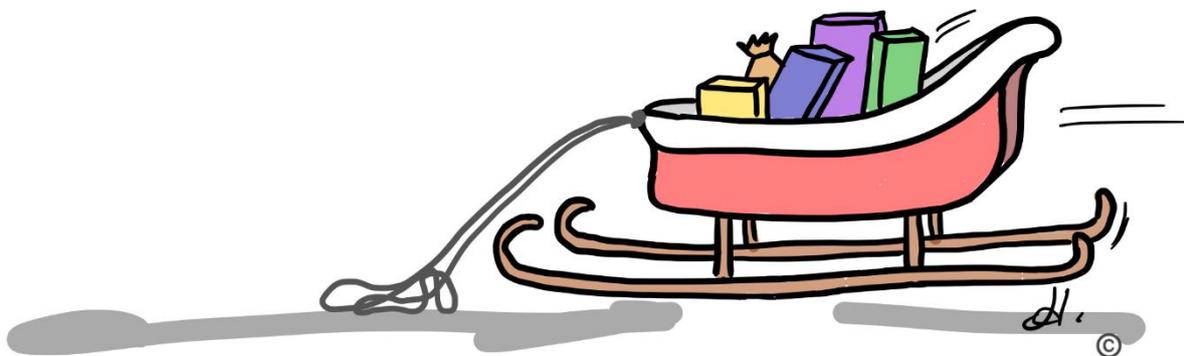
Alle Kinder sitzen im Sitzkreis oder stehen hinter ihren Stühlen. Ein Detektiv wird aus dem Klassenzimmer geschickt. Nun wird ein Dirigent festgelegt, welcher Bewegungen vorgibt, die von allen Kindern nachgemacht werden. Der Dirigent darf alle möglichen Bewegungen ausführen, die er am Platz machen kann, sprechen ist nicht gestattet. Wie lange schafft es die Klasse, ihren geheimen Dirigenten unentdeckt zu lassen? Wurde der Dirigent entlarvt, beginnt die nächste Runde.

Variante: Die Bewegungen werden nicht am Platz ausgeführt, sondern alle Kinder bewegen sich frei im Raum.



 **Anhang**
mit
**„Sternchenaufgaben“
und Kopiervorlagen**

Die „Sternchenaufgaben“ können als
Zusatzaufgaben oder als alternative Ideen je nach
Lerngruppe, Klasse oder Jahrgangsstufe genutzt
werden.



Rentiertraining

Vor der anstrengenden Auslieferungszeit macht Rudi noch ein besonderes Rentiertraining auf der Weihnachtswald-Rennbahn. Sein Trainingsplan sieht prima aus und die Teststrecke ist auch klar.



Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Die Lehrperson „berichtet“ über Rudi's Trainingseinheit auf der Rennbahn und gibt dabei die unterschiedlichen Bewegungen in beliebiger Reihenfolge und Häufigkeit vor. Die Kinder führen die Bewegungen entsprechend aus.

| | |
|--|--|
| Warten auf den Start, leichtes Hufescharren, | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit den Händen über die Oberschenkel streichen |
| langsamer Trab, dann Startbefehl | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit den Händen auf den Oberschenkeln einen Trabrhythmus klopfen |
| schneller Galopp | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit den Händen auf den Oberschenkeln den Trabrhythmus schneller klopfen |
| Kurve nach links | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rhythmus weiter klopfen und den Oberkörper nach links beugen |
| Kurve nach rechts | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rhythmus weiter klopfen und den Oberkörper nach rechts beugen |
| über einen Schneehaufen springen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ einmal springen |
| über zwei Schneehaufen springen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ einmal springen ▪ kurz weiter galoppieren ▪ nochmal springen |
| durch eine Matschpfütze laufen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Handflächen aneinander reiben |
| über eine Tanne springen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ springen, Arme dabei nach oben nehmen |
| über eine Holzbrücke laufen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit den Fäusten auf die Brust klopfen |
| einem herunterhängenden Ast ausweichen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberkörper nach vorne beugen |
| den Schneehasen am Rand zuwinken | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit der rechten Hand winken |
| aufgeregte Vögel in den Bäumen schauen zu | <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit den Armen flattern |
| den Weg suchen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ aufstehen, Hand über die Augen legen |
| Im Ziel! | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arme nach oben strecken, jubeln, freundlich schauen und lächeln |
| Fell trockenreiben | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arme, Beine, Bauch abreiben oder abklopfen, ausschütteln |

Nach der Spielidee: „Auf der Pferderennbahn“

Weihnachtsmusik

Damit im Weihnachtstrubel auch nichts vergessen wird, trainiert Rudi mit seinem Team das Gedächtnis. Mit Musik geht da alles gleich viel besser!

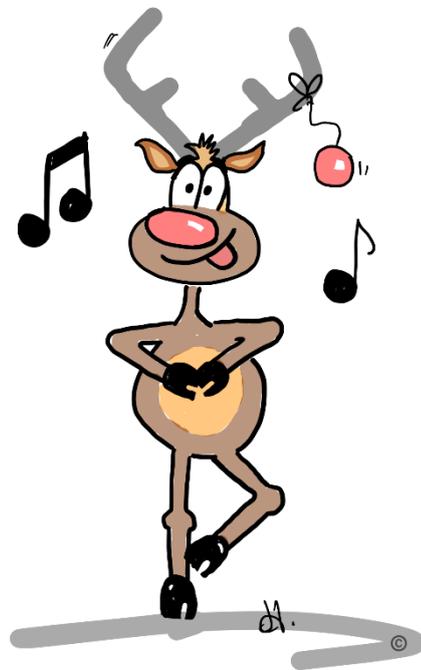
Zu Weihnachtsmusik bewegen sich alle Spielerinnen und Spieler frei im Raum.

Während die Musik läuft, macht die Lehrperson eine Bewegung vor. Sobald die Musik ausgeht, 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.

In der dritten Spielrunde wird die dritte Bewegung vorgemacht, bei Musikstopp führen alle die erste, zweite und dann die dritte Bewegung aus...

- Beispiel:
1. Drehung
 2. Drehung, Hocke
 3. Drehung, Hocke, Hüpfen
 4.



Nach der Spielidee: „Musikstoppspiel – Ich packe meinen Koffer“

„Kommando Rudi“

Rudi trainiert mit seinem Rentier-Team die schnelle Reaktion für das große Geschenkeverteilen. Da darf nichts schiefgehen.

Alle bewegen sich frei im Raum. Die Lehrperson erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt werden sollen. Wird jedoch der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt. Die Anzahl der Kommandos wird an den Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

„Kommando Weiterfahrt“

- leichtes Joggen, Trippeln im Raum oder auf der Stelle

„Kommando Schornstein“

- stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen, auf die Zehenspitzen stellen

„Kommando Schneeflocke“

- auf einem Bein stehen, Arme weit zur Seite strecken

„Kommando Stopp“

- versteinern

„Kommando Paket“

- in die Hocke gehen

„Kommando Tiefschnee“

- Kniehebelauf auf der Stelle

„Kommando Geschenkband“

- auf der Stelle um die eigene Achse drehen

„Kommando Kerze“

- aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln



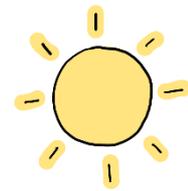
Nach der Spielidee: „Kommando Bimberle“

Rudi's Grub an die Sonne und die Welt

Rudi freut sich schon jeden Morgen auf einen guten Start in den Tag. Er tankt Sonne und frische Luft. Dabei fühlt er sich fit und hat auch schon wieder richtig gute Laune.

Die Kinder stehen am Platz, die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Arme hängen entspannt an der Körperseite nach unten.

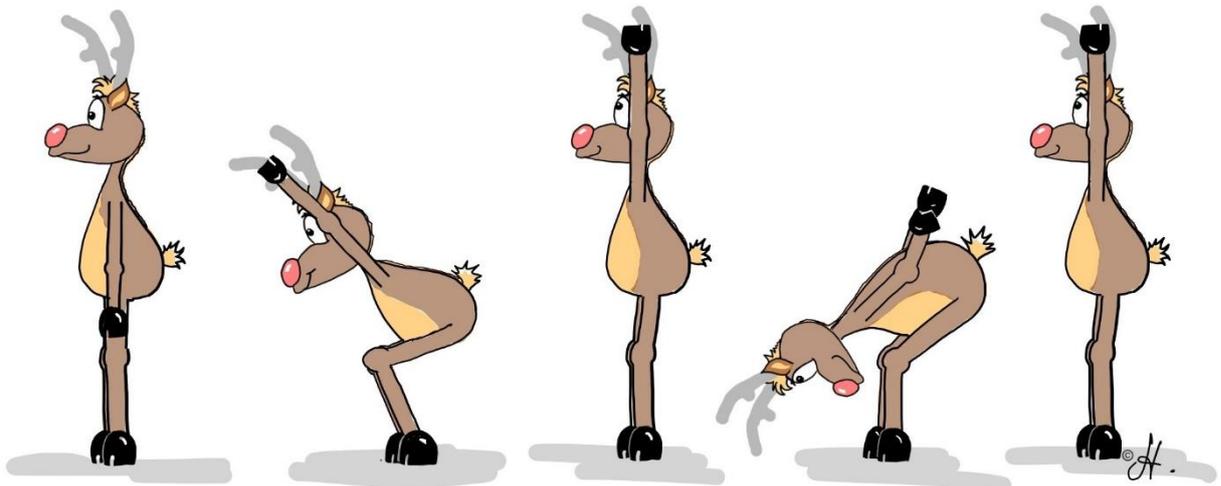
Zu Beginn der Übung wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelegt (siehe Yoga-Pause I).



Im ersten Teil der Übung wird folgende Bewegungen langsam ausgeführt (ähnlich wie in Yoga-Pause I „Der Stuhl“):

Die Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Die Knie werden gebeugt, der Po langsam nach hinten unten geschoben, so, als ob man sich auf einen Stuhl setzt. Der Rücken bleibt lang. Die Arme werden lang nach oben gehoben, dabei zeigen die Handflächen nach innen. Die Position wird 20 bis 30 Sekunden gehalten. Die Beine werden wieder gestreckt, der Oberkörper aufgerichtet, die Arme bleiben über dem Kopf gestreckt.

Im zweiten Teil der Übung wird der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und der Kopf nach unten gesenkt. Die Beine dürfen sich leicht beugen. Die rechte Hand umfasst hinter dem Rücken das linke Handgelenk. In dieser Position einige Sekunden bleiben. Danach wird der Oberkörper aufgerichtet, die Arme werden nach vorne und oben geschwungen und im Stand werden die Arme wieder über die Seite abgesenkt. Die Übung wird noch dreimal wiederholt, die Handfassung hinter dem Rücken wechselt dabei jeweils ab.



Der Baum

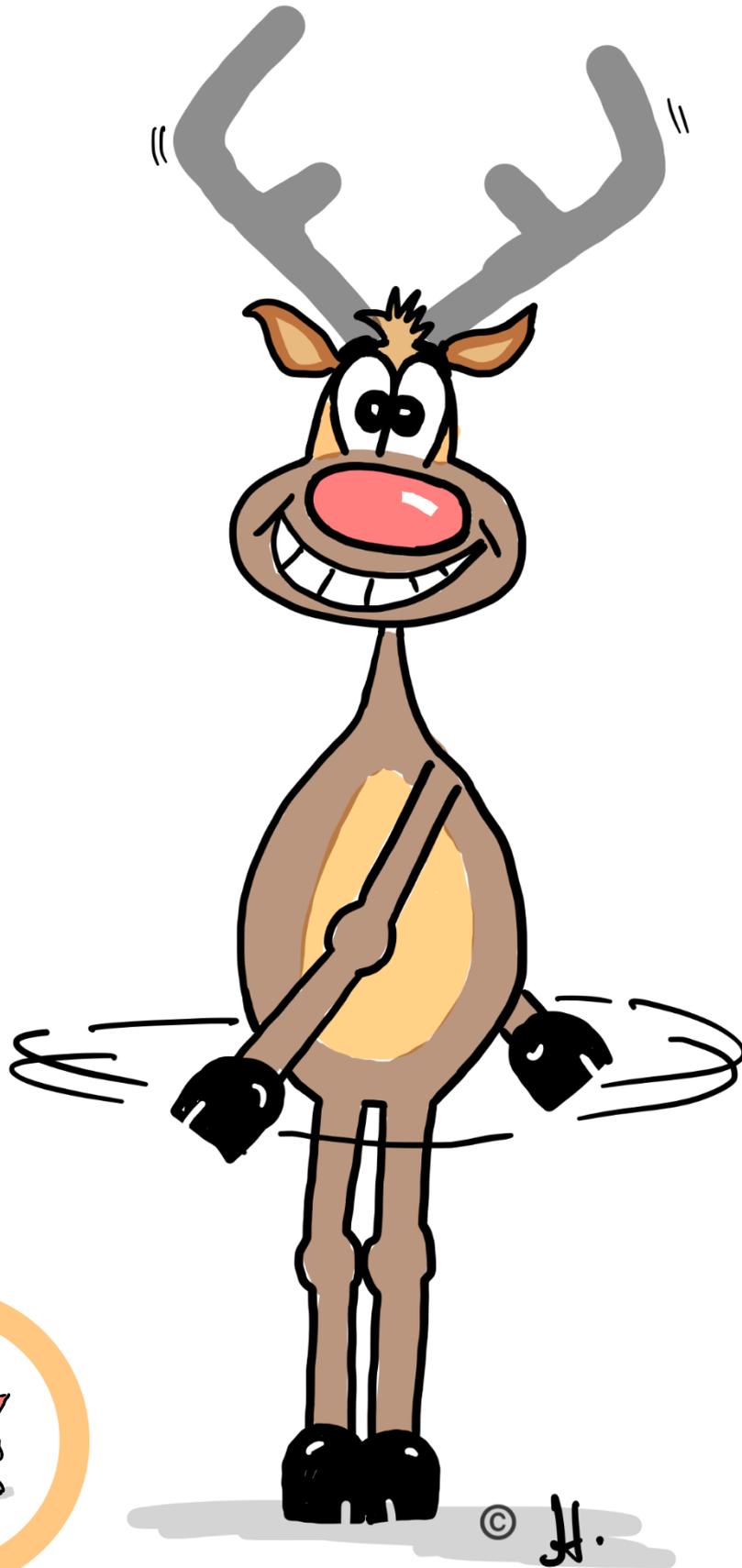


© J.

Der Stuhl



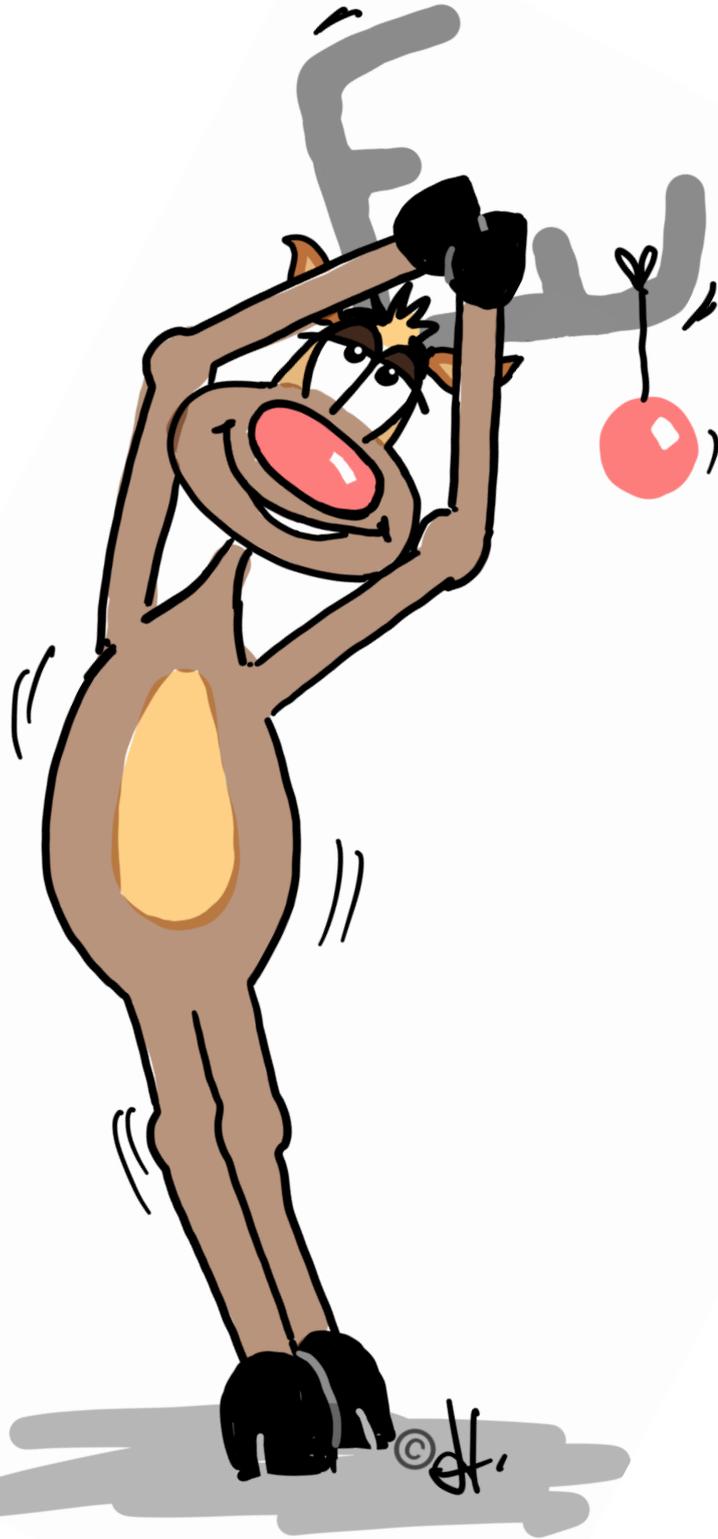
Das Karussell



Der Held



Der Halbmond



„Rudi Ren(n)tiers Outdoor-Sport“

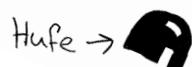
Rudi macht am liebsten draußen Sport – das ist doch klar!



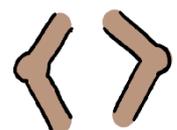
Zeichne Rudi bei seiner Lieblingssportart im Freien!

Zeichentricks:

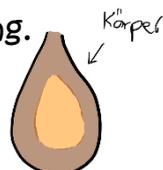
So zeichnest du die Hufe:



So zeichnest du die Arme und Beine:
Achte dabei auf die Gelenke.



So zeichnest du den Körper:
Achte auf die Haltung.



Zum Schluss zeichnest du die
Bewegungsstriche an die Körperteile,
die sich am stärksten bewegen.

Arme und
Beine



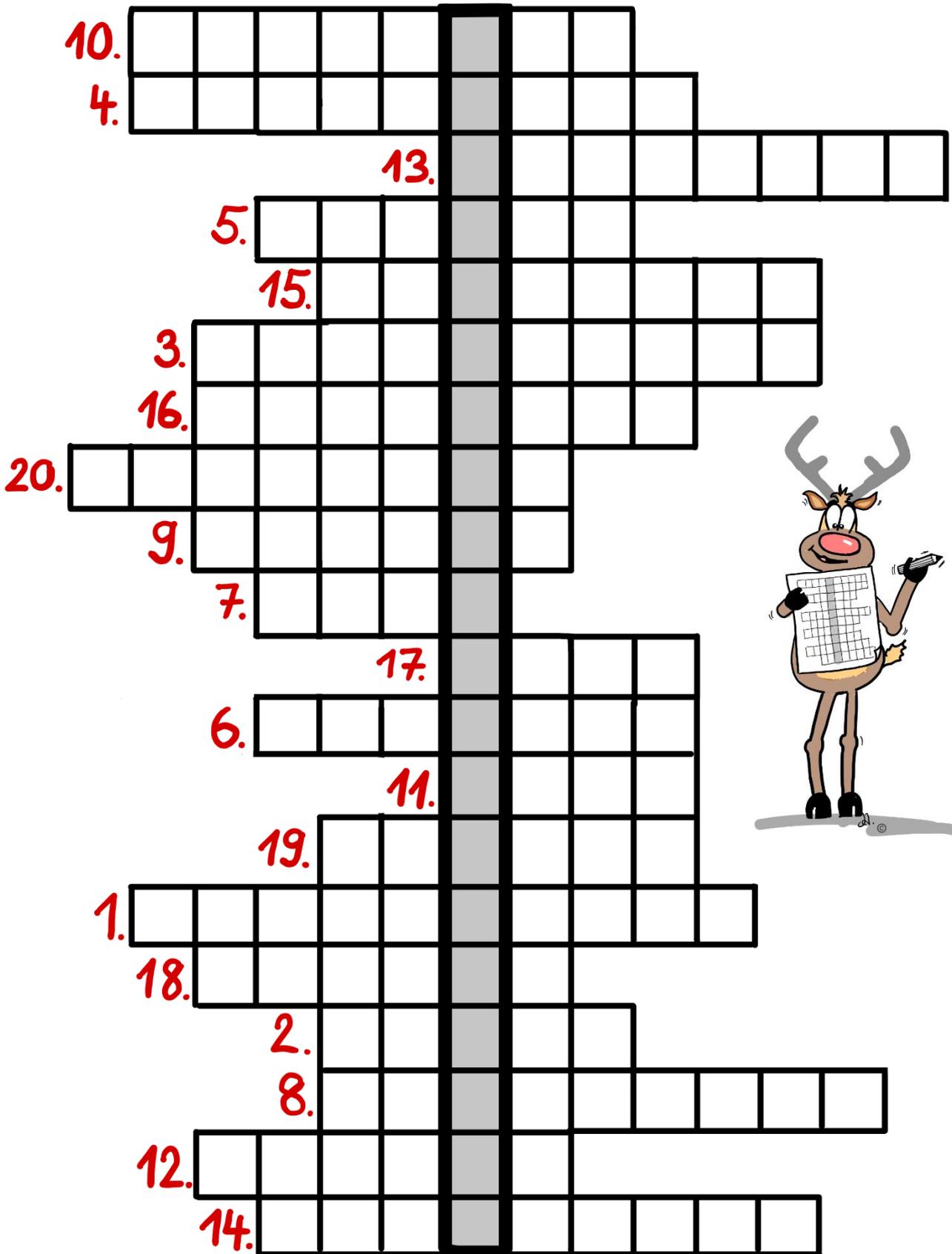
Rudis Sporträtsel

Trage die passenden Wörter in das Rätsel ein. In jedes Kästchen gehört ein Buchstabe. Achte auf die Zahlen und die richtige Reihenfolge.

1. Tasche für Sportsachen
2. weiches Turngerät für den Boden
3. Ort zum Schwimmen
4. braucht man für lange Haare
5. Spielname „Schere, Stein, ...?“
6. Bewegen unter Wasser
7. brauchen wir zum Atmen
8. Kleidungsstück für den Sport
9. Bewegen zur Musik
10. Spielname „Kommando ...?“
11. schlägt beim Sport schneller
12. daran muss man sich halten, damit ein Spiel gelingt
13. einen Ball im Laufen mit der Hand schnell prellen
14. damit kann man fahren, wenn es geschneit hat
15. weicher Ball
16. schnell laufen
17. Spielgerät zum Springen
18. ausdauernd und langsam laufen
19. Spiel mit zwei Schlägern und einem Ball
20. Raum zum Umziehen



Rudis Sporträtzel



Lösung Rudis Sporträtsel

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Turnbeutel | 11. Herz |
| 2. Matte | 12. Regeln |
| 3. Schwimmbad | 13. dribbeln |
| 4. Haargummi | 14. Schlitten |
| 5. Papier | 15. Softball |
| 6. tauchen | 16. sprinten |
| 7. Luft | 17. Seil |
| 8. Sporthose | 18. joggen |
| 9. tanzen | 19. Tennis |
| 10. Bimberle | 20. Umkleide |

Lösungssatz: Rudi findet Schnee toll.

