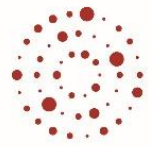




# Bewegter Adventskalender für Kitas 2022

**KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG**  
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...



**ZSL**  
Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg  
Außenstelle Ludwigsburg



**Liebe pädagogische Fachkräfte,**

**Advent und Weihnachten stehen vor der Tür und somit ist es auch wieder Zeit für den bewegten Adventskalender, der seit einigen Jahren in vielen Grund- und weiterführenden Schulen sowie Kindertagesstätten mit Begeisterung eingesetzt wird.**

**Die Geschichten und Anregungen dieses Jahr sind wieder einfach und schnell durchführbar, damit die Kinder sich täglich an Bewegung, Spiel und Sport erfreuen können!**

**Zum jeweiligen Wochenstart geht es los mit einer bewegten Wochenaufgabe, die gerne täglich wiederholt werden darf. Die Woche endet mit dem „Flitze-Freitag“, an dem die Kinder viel rennen und sich nochmals richtig auspowern können.**

**In diesem Jahr bekommt Rudi, das sportliche Ren(n)tier, an einigen Tagen Besuch von Romy Rasselmaus aus dem Bereich Musik - lassen Sie sich überraschen!**

**Also: Den Kalender einfach ausdrucken und jeden Tag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, fit und gesund bleiben!**



**Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit wünschen Rudi & sein Team!**



Hinweis:

Im Anhang befinden sich Kopiervorlagen, ebenso wie weitere Vorschläge, die Sie als „Ersatzaufgabe“ verwenden können. Bestimmt kommen die Kinder auch auf gute Alternativen - wir freuen uns über Rückmeldungen an: [verena.gebre@zsl.kv.bwl.de](mailto:verena.gebre@zsl.kv.bwl.de)

# Übersicht



Do	1.12.	Wichtel - Rudi - Wichtel - Wichtel	EF
Fr	2.12.	Flitze-Freitag: Rentiersuche	A/MF
Mo	5.12.	Rudis Wochenaufgabe: Kugeln hüpfen	MF
Di	6.12.	Romys Begrüßung	R
Mi	7.12.	Gehen und stehen	E/W/G
Do	8.12.	Romys rhythmischer Obstsalat	R
Fr	9.12.	Flitze-Freitag: Weihnachtskommando	MF/EF
Mo	12.12.	Rudis Wochenaufgabe: Spuren nachgehen	MF
Di	13.12.	Rudis Bewegungstheater	E/W
Mi	14.12.	Wir joggen durch den Winterwald	A
Do	15.12.	Der Rudi-Romy-Rassel-Hit	R
Fr	16.12.	Flitze-Freitag: Geschenke sortieren	A/MF
Mo	19.12.	Rudis Wochenaufgabe: Bewegungen merken	A/EF
Di	20.12.	Paket-Weitergabe	MF/G
Mi	21.12.	Winterliche Fantasiereise	E/W
Do	22.12.	Rudis Herzwärm-Tanz	R/G
Fr	23.12.	Flitze-Freitag: Schlitten ziehen	A/MF
Anhang		Bunte Weihnachtskugeln Bildkarten Geschenke-Slalom Geschenke-Transport "Oh ja!"- Nachmachspiel La-Ola-Welle	Kopiervorlage Kopiervorlage U3 U3 G G

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



**Redaktion:** Verena Gebre & Judith Herden (ZSL – Außenstelle Ludwigsburg)  
Christiane Bork (Motorikzentren Baden-Württemberg)  
Sarah Hettich (Kinderturnstiftung Baden-Württemberg)

## Wichtel - Rudi - Wichtel - Wichtel

Die Adventszeit beginnt und im Winterwald bereiten sich alle auf Weihnachten vor. Rudi, das sportliche Ren(n)tier, freut sich darauf! Nun müssen alle Aufgaben verteilt werden. Deswegen ruft Rudi schnell seine Wichtel zusammen.

### **Spielbeschreibung:**

Alle Kinder stehen in der Ausgangsstellung (aufrecht, Arme hängen entspannt nach unten). Die Fachkraft nennt in unterschiedlichem Tempo und in unterschiedlicher Reihenfolge die Begriffe „Wichtel“ und „Rudi“. Die Kinder merken sich die genannte Reihenfolge und führen die Bewegungen aus:

Wichtel = in die Hocke gehen

Rudi = die Arme nach oben strecken

Bei Begriffsdopplungen muss zwischendurch die Ausgangsstellung eingenommen werden.



### **Beispiel:**

„Rudi - Wichtel“

„Rudi - Wichtel - Rudi“

„Wichtel - Rudi - Wichtel - Rudi - Rudi“

„Wichtel - Wichtel - Rudi - Wichtel - Wichtel - Rudi“



## Flitze-Freitag: Rentiersuche

*Ren(n)tier Rudi ist auf der Suche nach weiteren Rentieren, die ihm bei den Weihnachtsaufgaben helfen können. Er braucht Verstärkung in seinem Team. Im Wald findet Rudi eine neue Rentierherde. Er versucht die Tiere einzufangen.*

### **Material:**

Eine rote Mütze

### **Spielbeschreibung:**

Das Spiel kann im Freien gespielt werden.

Ein Kind ist Rudi (Fänger) und bekommt eine rote Mütze aufgezogen. Alle anderen Kinder sind weitere Rentiere und rennen umher. Rudi versucht die Tiere zu fangen. Wird ein Kind angetippt, wird es zum Fänger und bekommt die rote Mütze aufgezogen.



## Rudis Wochenaufgabe: Kugeln hüpfen

*Zu Beginn der Woche überlegt sich Rudi eine Aufgabe, die er jeden Tag durchführen möchte - schließlich muss er fit werden, um die Geschenke für die Kinder auszuteilen.*

*Um sich und seine Freunde schon etwas auf Weihnachten einzustimmen, hat Rudi im ganzen Winterwald Weihnachtsbaumkugeln an die Bäume gehängt. Da es aber geschneit hat, sind diese voller Schnee und nicht mehr so gut zu sehen. Deshalb muss Rudi die Kugeln vom Schnee befreien. Die Kugeln sind in unterschiedlichen Höhen an die Bäume gehängt. Manche Äste sind so hoch, dass Rudi sich ganz schön strecken und hochspringen muss, um sie zu erreichen. Könnt ihr Rudi helfen, damit bald wieder alle Kugeln glänzen? Am besten, ihr übt täglich!*

### **Material:**

Weihnachtsbaumkugeln aus Tonkarton, Schnur,  
ggf. Glöckchen



### **Spielbeschreibung:**

Gemeinsam mit den Kindern werden Weihnachtsbaumkugeln aus Tonkarton gebastelt und verziert. Mit einer Schnur werden die Kugeln auf unterschiedlicher Höhe am Türrahmen befestigt. Ggf. kann ein Glöckchen an die Kugel geknotet werden. Nun versuchen die Kinder, durch Springen die Kärtchen mit der Hand zu berühren (abzuklatschen).

Die Kugeln dienen zugleich als Dekoration und Bewegungsanregung.



## Romys Begrüßung

Heute ist Nikolaustag. In allen Häusern und im Winterwald ist was los. Rudi bekommt viel Besuch von seinen Freunden. Und so kommt es, dass auch seine kleine, gute Freundin Romy Rasselmaus früh morgens neugierig wird und ihn besuchen kommt. Sie staunt über all die Gäste, die gerade bei Rudi sind. Alle begrüßen sich freudig und mit Schwung. Ui, da ist Stimmung! Romy freut sich besonders, denn sie mag Musik, Rhythmus und Bewegung!

### Spielbeschreibung:

Alle sprechen gemeinsam den Text und machen rhythmische Bewegungen dazu. Es werden 3 Durchgänge gemacht, bei jedem Durchgang wird es ein kleines bisschen lauter und schneller:

„Hallo rechts  
Schritt nach rechts

und

hallo links!“  
Schritt nach links

„Hallo links  
linker Arm hoch

und

hallo rechts!“  
rechter Arm hoch

„Hallo klein  
in die Hocke gehen

und

hallo groß!“  
strecken

„JETZT GEHT'S LOS!“  
3-mal klatschen



### Variante:

Der Text wird unterschiedlich betont gesprochen:  
laut, leise, fröhlich, traurig, sanft, trotzig, flüsternd ...

## Gehen und stehen

*Alle Wichtel laufen fleißig durcheinander. Zum Glück verstehen sie sich, auch ohne viel zu reden. Das freut Rudi. Heute sind sogar alle ganz leise. Sie stimmen sich aufeinander ein. Manchmal wundert sich Rudi, was da eigentlich passiert. Das ist Teamarbeit!*

### **Spielbeschreibung:**

Alle Kinder gehen in normalem Tempo durch den Raum. Niemand spricht. Wenn ein Kind stehen bleibt, bleiben alle anderen auch stehen. Wenn dann jemand weitergeht, gehen alle anderen auch weiter.

### **Variante:**

Im Gehen werden Emotionen gestisch und pantomimisch aufgenommen, z. B. Freude, Spannung, Neugier, Angst, Hektik.



### **Tipp:**

Wenn die Kinder jünger sind oder das Spiel nicht kennen, wird ein „Dirigent“ bestimmt, der die Pausen vorgibt. Bei älteren Kindern entstehen die Pausen durch die Eigendynamik der Gruppe.





## Romys rhythmischer Obstsalat

Romy Rasselmaus mag nicht nur Musik und Rhythmus, sie mag auch Obst! Mmh, lecker! Gerne nascht sie ganz unterschiedliche Sorten. Heute kann sie mit Rudi und allen Wichteln einen rhythmischen Obstsalat zaubern.

### Spielbeschreibung:

Die Kinder stehen im Raum verteilt und klatschen leise einen gleichmäßigen Grundschatz (x), dabei darauf achten, nicht schneller zu werden.

Die einzelnen Silben der Früchte werden zunächst rhythmisch gesprochen. Jede Zeile wird mehrmals wiederholt.



MAN-

x

-

x

-

GO

x

-

x

-



BA-

x

-

NA-

x

-

NE

x

-

x

-

MAN-

x

DA -

-

RI-

x

NE

-

UND

x

ZI -

-

TRO-

x

NE

-



Pro Kreuz wird einmal geklatscht.

Folgende Notenwerte liegen den Früchten zu Grunde:

Mango = Halbe Note

Banane = Viertelnote

Mandarine und Zitrone = Achtelnote



### Variante:

Teilt euch danach in zwei Gruppen auf und sprecht jeweils zwei Früchte gleichzeitig. Wenn das gut funktioniert, dann könnt ihr eine dritte Gruppe mit der dritten Frucht hinzunehmen.

## Flitze-Freitag: Weihnachtsskommando

*Es ist wieder Flitze-Freitag. Dieses Mal müssen Rudi, das sportliche Ren(n)tier, und seine Freunde besonders gut zuhören und schnell sein. Denn auch beim Geschenkeausfahren ist es notwendig, auf die Kommandos der Teammitglieder zu hören. Heute wird dies beim „Weihnachtsskommando-Spiel“ geprobt.*

### Material:

Musik

### Spielbeschreibung:

In Anlehnung an das Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“

Die Kinder bewegen sich auf Musik frei im Raum. Stoppt die Musik, gibt die Fachkraft eine Aufgabe vor. Die Kinder bewegen sich entsprechend, bis die Musik wieder startet. Mögliche Kommandos sind:

- **Schneeflocken:** Die Kinder breiten die Arme aus und „schweben“ wie Schneeflocken im Raum umher.
- **Weihnachtsstern:** Die Kinder bilden mit Armen und Beinen einen Stern.
- **Schlittenfahrt:** Die Kinder setzen sich auf den Boden und rutschen durch Beinbewegungen vorwärts.
- **Plätzchen backen:** Ein Kind legt sich auf den Boden (auf den Bauch), ein weiteres kniet sich daneben und „backt“ auf dem Rücken des liegenden Kindes „Plätzchen“.
- **Bescherung:** Die Kinder rennen zu einer Türe.
- **Rentier Rudi:** Die Kinder rennen so schnell sie können durch den Raum.



## Rudis Wochenaufgabe: Spuren nachgehen

Ren(n)tier Rudi und sein Team bereiten sich auf das Austeilen der Geschenke vor. Dabei ist es ganz wichtig, keine Spuren zu hinterlassen. Schließlich darf niemand wissen, wo die Geschenke der Kinder gelagert sind. Deshalb versuchen die Rentiere, die Fußspuren mit ihren Hufabdrücken zu überdecken. Das ist gar nicht so einfach, deshalb üben sie diese Aufgabe die ganze Woche.

### **Material:**

Hüpffüße aus Bastelkarton in unterschiedlichen Farben

### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder basteln bunte Hüpffüße, indem sie sich auf einen Bastelkarton stellen, die Füße umranden und diese dann ausschneiden. Die Hüpffüße werden paarweise auf dem Boden fixiert, z. B. mit Kreppklebeband. Die Kinder springen den Hüpfpfad nacheinander ab und versuchen dabei nur die Fußabdrücke zu berühren. Zuerst können die Fußabdrücke in Bewegungsrichtung „vorwärts“, später auch in weiteren Bewegungsrichtungen/-ausführungen (z. B. seitlich, rückwärts, Grätsche, einbeinig) platziert werden.

Die Hüpffüße können auf dem Boden bleiben, sodass die Kinder diese Aufgabe jeden Tag der Woche durchführen können.



## Rudis Bewegungstheater

*Rudi liebt Theaterstücke. Er und seine Freunde spielen Pantomime. Dabei macht jemand etwas vor, ohne zu sprechen und die anderen müssen erraten, um was es sich handelt.*

### **Material:**

Bildkarten mit Weihnachtssymbolen und Aktivitäten (siehe Anhang)

### **Spielbeschreibung:**

Alle Kinder stehen beieinander und schauen zur Fachkraft.  
Ein Kind („Rudi“) steht vor der Fachkraft mit Blick zu den Kindern.  
Die Fachkraft hebt Bildkarten mit Weihnachtssymbolen oder Bewegungsarten hoch, die alle außer „Rudi“ sehen.

Die ganze Gruppe stellt den Begriff pantomimisch dar. „Rudi“ muss erraten, um welchen Begriff oder welche Aktivität es sich handelt.




## Wir joggen durch den Winterwald



*Es ist kalt geworden. Rudi düst durch den Wald und läuft sich warm. Aber Achtung, es gibt Hindernisse!*

### Spielbeschreibung:

Die Fachkraft 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, das war anstrengend. Jetzt atmen wir 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	
Passt auf! Gefällte Baumstämme auf dem Weg! Wir balancieren!	von einem Bein langsam auf das anderen 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	
Endspurt, dahinten ist die Kita! Angekommen!	immer schneller laufen, danach recken und strecken	



## Der Rudi-Romy-Rassel-Hit

*Rudi und Romy wollen heute einen langen Winterspaziergang machen und freuen sich schon auf eine tolle Entdeckungsreise durch den Winterwald. Es schneit ein paar Flocken - brrr, das ist kalt! Rudi und Romy wissen: Schütteln hält warm. Und so schütteln sie sich und sprechen dazu! Das hört sich fast an, als ob sie rappen können.*

### **Spielbeschreibung:**

Der Text wird 2-mal langsam und 2-mal schnell gesprochen. Dazu werden die entsprechenden Bewegungen ausgeführt.

„Hey Rudi, du bist ein super Typ,  
komm mach doch mit, bei unsrem Rasselhit!  
Und jetzt machen wir alle mit:  
Und oben rassel rassel - rassel schüttel rassel  
und unten rassel rassel - rassel schüttel rassel  
und rechts ...  
und links ...  
und vorne ...  
und hinten ...  
und rechter Fuß ...  
und linker Fuß ...  
und Po ...“



## Flitze-Freitag: Geschenke sortieren

*Oh nein, Ren(n)tier Rudi ist der Geschenkesack heruntergefallen und alle Geschenke liegen unsortiert auf dem Boden! Bald ist doch Weihnachten und die Überraschungen müssen zu den Kindern! Vorher müssen alle Geschenke wieder sortiert werden, damit jeder sein richtiges Geschenk bekommt. Rudi flitzt herum, um die Geschenke wieder zu ordnen: Blau zu Blau, Rot zu Rot ... Könnt ihr ihm helfen?*

### **Material:**

Farbige Karten (z. B. UNO-Spiel)

### **Spielbeschreibung:**

Alle farbigen Karten werden verdeckt in die Mitte des Raumes gelegt. Durch ein farbiges Blatt oder eine Karte werden farbige Stationen im Raum markiert. Ziel ist es, die verdeckten Karten schnellstmöglich zu den jeweiligen Stationen zu bringen. Es darf immer nur eine Karte genommen und zur jeweiligen Farbe gebracht werden.



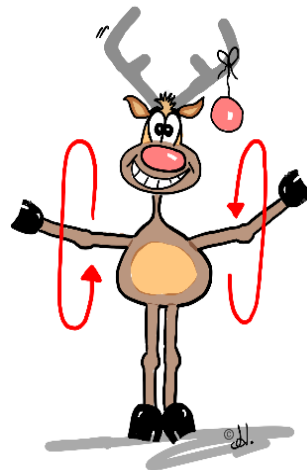
## Rudis Wochenaufgabe: Bewegungen merken

Damit Ren(n)tier Rudi und sein Team im Weihnachtstrubel nichts vergessen, trainieren sie das Gedächtnis.

Diese Übung kann gut jeden Tag im Morgenkreis durchgeführt werden.

### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder stehen so, dass sie genügend Platz haben. Ein Kind beginnt und macht mehrmals eine Bewegung vor (z. B. Hampelmann). Nun ist das nächste Kind an der Reihe. Es macht die vorgehende Bewegung (Hampelmann) und fügt eine Bewegung hinzu (z. B. Armkreisen). So werden nach und nach mehr Bewegungen aneinandergereiht. Am Schluss machen nochmals alle Kinder alle Bewegungen gemeinsam.



### **Tipp:**

Wenn die Aufgabe zu schwer ist, darf auch nur die direkt vorgehende Bewegung nachgemacht werden (nur diese eine, nicht alle).



## Paket-Weitergabe

Die Wichtel laden die Geschenke auf den Schlitten. Das ist fast wie Fließbandarbeit. Den Wichteln schmerzen schon die Hände. Sie benutzen jetzt immer alle nur noch eine Hand, die andere muss sich ausruhen.

### Material:

Kleiner Gegenstand

### Spielbeschreibung:

Alle Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein Gegenstand wird im Kreis herumgegeben. Dafür darf aber nur die rechte Hand benutzt werden. Die linke Hand ruht sich aus, so dass man über Kreuz arbeiten muss. Auf ein Kommando wird entweder die Hand oder auch die Richtung geändert.



### Variante:

Zur Erhöhung der Schwierigkeit können zum Beispiel auch ein gefüllter Wasserbecher, zwei aufeinandergestellte Bausteine oder eine Weihnachtsglocke genommen werden, die so vorsichtig weitergegeben wird, dass sie nicht bimmelt.





## Winterliche Fantasiereise

„Heute machen wir eine winterliche Fantasiereise mit Rudi.  
Ich möchte dich einladen zu einer Schlittenfahrt in den Bergen.  
Du sitzt bequem und still auf deinem Stuhl und schließt die Augen,  
wenn du möchtest.  
Du bist ganz ruhig und entspannt. Du bist ganz leise.  
Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht - kommt und geht...

Es ist Winter - du bist mit Rudi in den Bergen -  
es liegt hier hoher Schnee -  
du stehst am Gipfel und schaust ins Tal -  
alles ist ruhig und still -  
Ruhe, Ruhe ist auch in dir - nichts hörst du -  
du siehst nur die Weite und das Weiße unter dir -  
du fühlst dich glücklich und frei...



Nun nimmst du Anlauf und springst auf den Schlitten -  
dein Schlitten setzt sich in Bewegung -  
und du rodelst, schnell und elegant, eins mit dem Schnee -  
der Schnee staubt dir ins Gesicht -  
dein Gesicht fühlt sich kalt an und gleichzeitig warm -  
du fühlst dich glücklich, wild und frei -  
deine Fahrt wird schneller und schneller -  
alles flitzt an dir vorbei, Bäume und Wälder -  
hinab ins Tal geht die wilde Fahrt, bis sie wieder langsamer wird -  
das Tempo verringert sich, der Hang wird immer flacher -  
der Schlitten gleitet aus, du siehst wieder alles klar vor dir -  
du fühlst dich glücklich und zufrieden, frisch und frei -  
dein Atem ist ruhig und gleichmäßig -  
du fühlst dich entspannt und gestärkt.

Komme nun aus deiner Fantasie wieder zurück in unser Zimmer.  
Mache eine Faust, recke deine Arme und strecke dich.  
Strecke dich weit nach oben, gähne und öffne nun wieder deine Augen.  
Atme bewusst dreimal tief ein und aus.  
Wie ist es dir auf deiner Reise ergangen? Möchtest du uns davon berichten?“

## Rudis Herzwärm-Tanz

*Manchmal ist es sehr kalt im Winterwald. Dann wärmt sich Rudi mit einem kleinen Tanz auf und bindet dabei all seine Freunde mit ein. So tanzen Rudi, Romy, Rentiere und Wichtel gemeinsam, lachen dabei und freuen sich - und es wird ihnen nun auch ganz warm ums Herz!*

### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder stehen oder sitzen im Kreis. Zunächst wird ein Kind bestimmt, das als Ren(n)tier Rudi im Kreis marschieren und sich einen Tanzpartner oder eine -partnerin aussuchen darf. Von Runde zu Runde verdoppeln sich die Tanzpaare im Kreis, bis schließlich alle Kinder singen und tanzen.

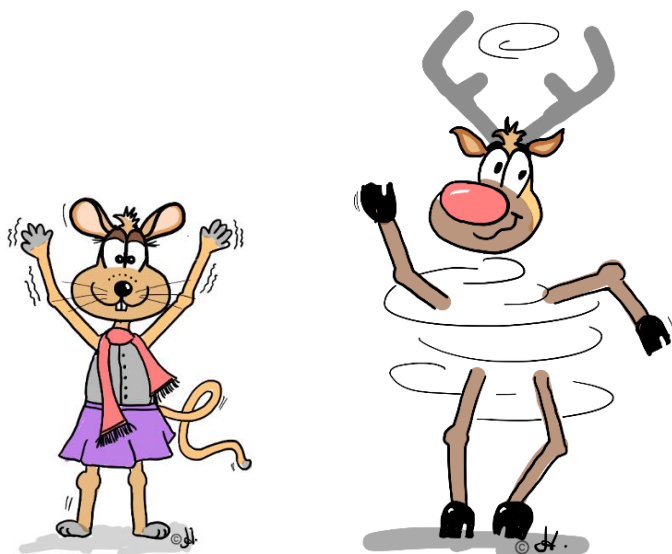
### Liedtext „Ich bin das Ren(n)tier Rudi“ nach einer einfachen Melodie:

Ich bin das Ren(n)tier Rudi und komm aus Winterwald.

Ich such mir einen Freund aus und finde ihn schon bald.

Ei, wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andre Bein.

Ei, wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andre Bein.



## Flitze-Freitag: Schlitten ziehen

*Morgen ist es so weit: Es ist Weihnachten! Lange hat sich Rudi auf diesen Tag vorbereitet. Da der Weg zu den Kindern weit ist, starten Rudi und sein Rentier-Team schon heute ihre große Reise. Die Fahrt zu den Kindern ist nicht so leicht.*

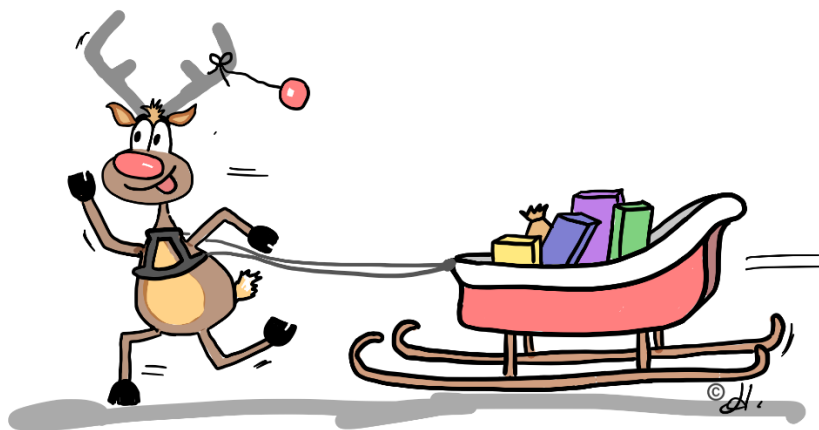
### **Material:**

Teppichfliesen, Seile, Pylonen, Stangen, Schwungtuch, Stühle

### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind (Geschenke) setzt sich auf eine Teppichfliese (Schlitten), ein weiteres stellt sich davor (Rentier). Durch ein Seil um die Hüften des „Rentiers“ sind „Rentier“ und „Geschenkeschlitten“ miteinander verbunden.

Durch langsames nach vorne bewegen versucht das „Rentier“ den Schlitten mit den „Geschenken“ in Bewegung zu bringen. Klappt diese Fortbewegungsform, kann die Geschwindigkeit variiert oder auch ein Parkour absolviert werden. Das Gespannt läuft z. B. Slalom um Pylonen, unter ein gespanntes Schwungtuch hindurch, durch eine Gasse aus Stühlen ...



# Fröhliche Weihnachten



Rudi und seine Freunde sind nun dabei, die Geschenke an die Kinder im ganzen Land zu verteilen. Vielleicht bringt er ja auch eins zu dir nach Hause?

**Das sportliche Ren(n)tier freut sich, dass du ihm dabei geholfen hast, sich fit für das Geschenkeausfahren zu machen!**



**Fröhliche  
Weihnachten &  
einen guten  
Rutsch...**

... wünschen  
Verena Gebre, Judith Herden,  
Christiane Bork & Sarah Hettich

## Hinweis:

Für die tägliche Bewegungszeit zuhause empfehlen wir die Kitu-App:



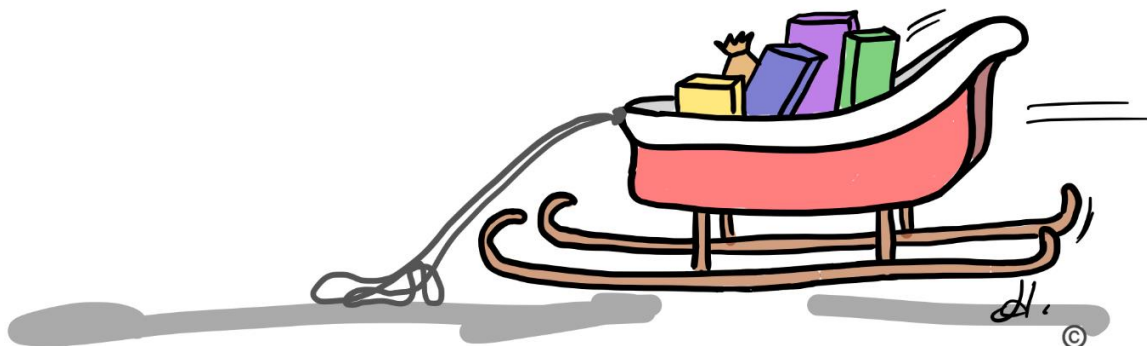


## Anhang

mit

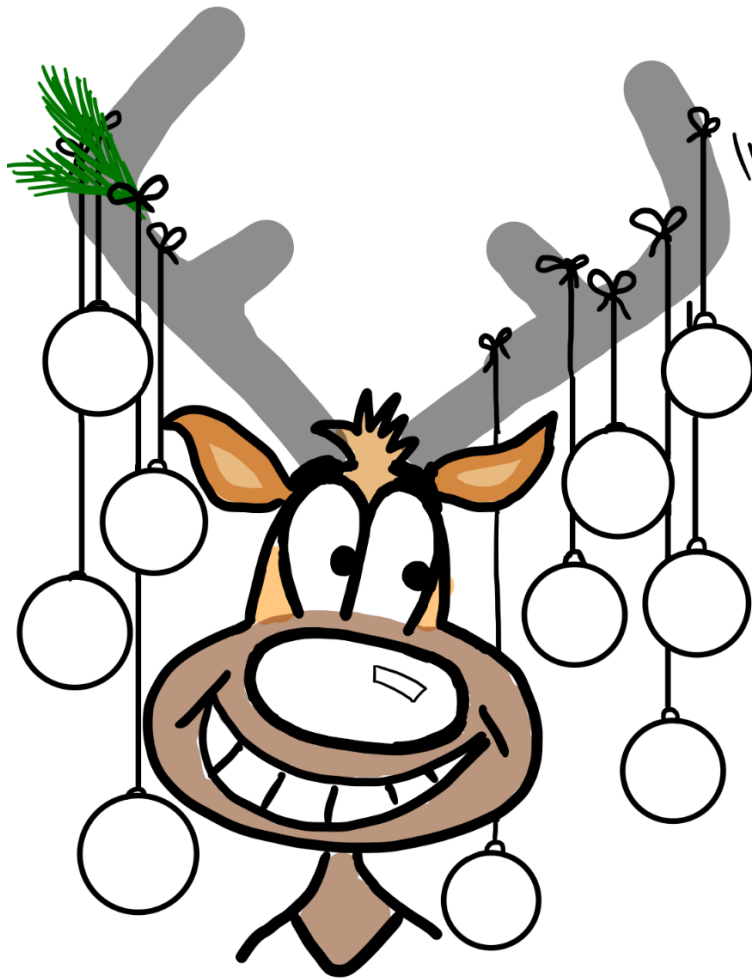
# Kopiervorlagen und Ersatzaufgaben

Die „Ersatzaufgaben“ können als Zusatzaufgaben oder als alternative Ideen je nach Alter genutzt werden.



# Bunte Weihnachtskugeln

Male für jede durchgeführte Bewegungsaufgabe eine Kugel an.  
Für die letzte Aufgabe darfst du Rudis Nase rot anmalen.  
Vergiss nicht, während der Übungen freundlich zu lächeln.



20-mal Kniebeuge

1 Minute Joggen (auf der Stelle)

20-mal Wandliegestütz

1 Minute Radfahren auf dem Stuhl

20-mal Hampelmann

1 Minute Kniehelauf (auf der Stelle)

20 Wechselsprünge

1 Minute Wandsitz

20 Strecksprünge

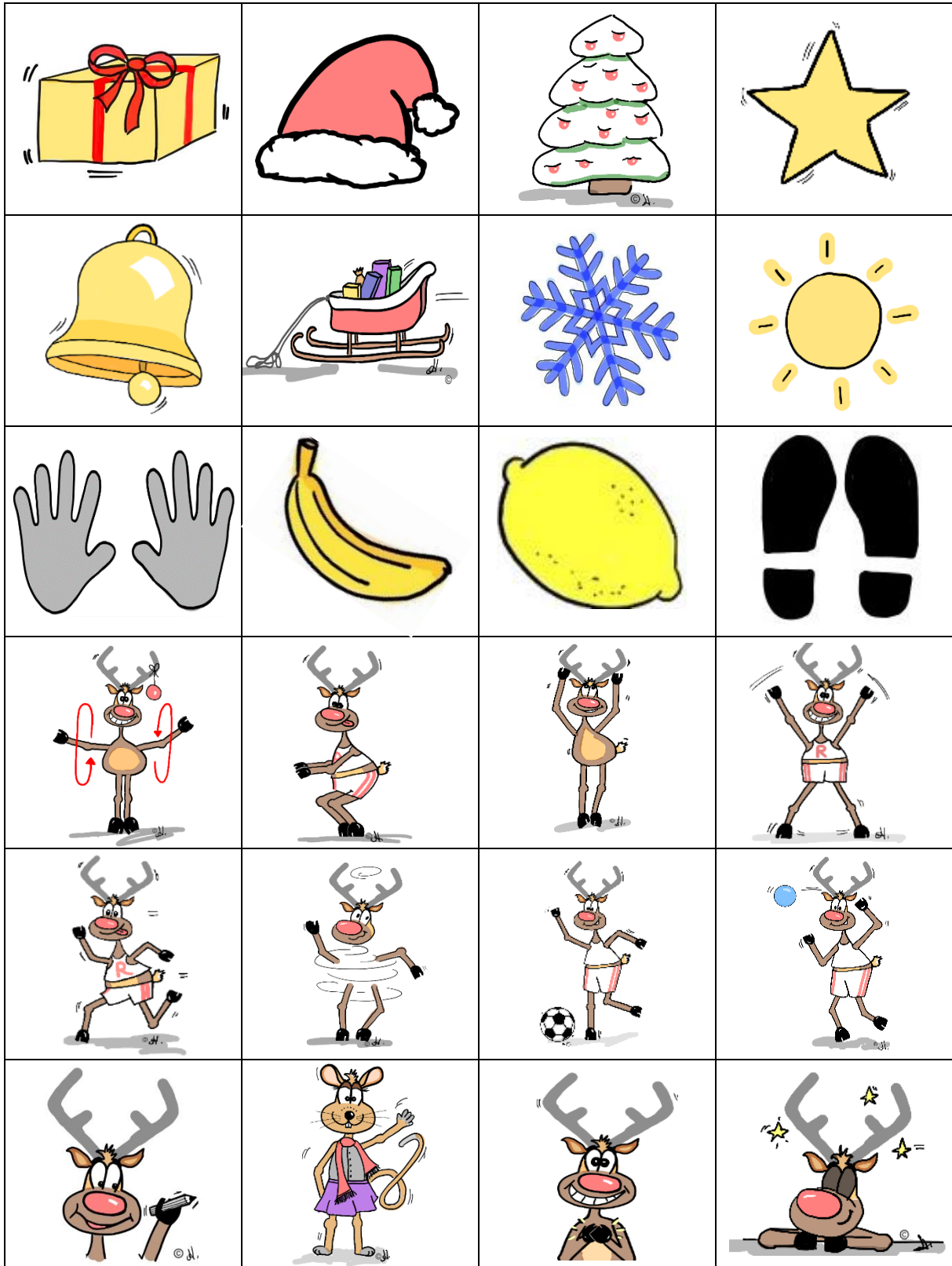
1 Minute Einbeinstand (nach der Hälfte Bein wechseln)

Letzte Aufgabe:

Reiche deinen Stift 20-mal als liegende Acht um deine Beine.

# Bildkarten

(Weihnachts-)Symbole und Aktivitäten für „Rudis Bewegungstheater“ am 13.12.





Bewegungsspiel speziell für Kinder U3

## Geschenke - Slalom

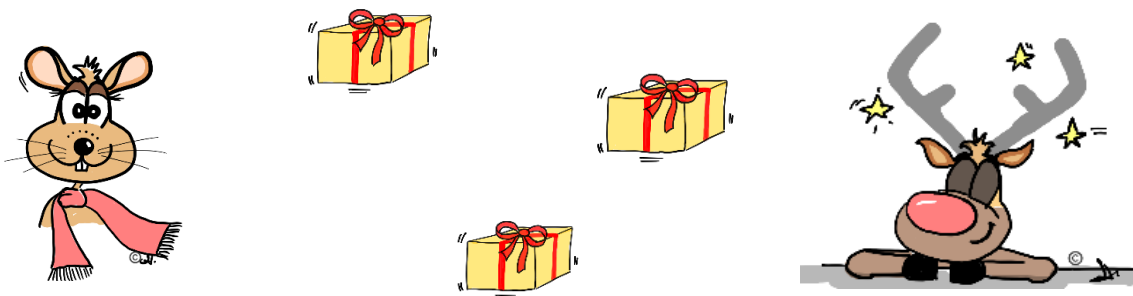
Ren(tier) Rudi muss so viele Geschenke einpacken, dass er bei der Arbeit einfach eingeschlafen ist. Alle Geschenke liegen verstreut auf dem Boden. Romy Rasselmaus schleicht sich vorsichtig aus dem Haus. Um keine Geräusche zu machen, läuft sie leise auf Zehenspitzen um die Geschenke.

### **Material:**

Unterschiedliche Gegenstände

### **Spielbeschreibung:**

Verschiedene Gegenstände liegen mit geringem Abstand verteilt auf dem Boden. Die Kinder laufen auf Zehenspitzen vom Start zum Ziel, ohne auf oder über einen der Gegenstände zu treten.



Bewegungsspiel speziell für Kinder U3

## Geschenke-Transport

*Rudi und seine Freunde wollen die Geschenke auf den Schlitten laden, damit sie diese an die Kinder verteilen können. Weil die Geschenke ziemlich schwer sind, transportieren sie die Geschenke einzeln zum Schlitten.*

### **Material:**

Unterschiedliche, leichte Gegenstände

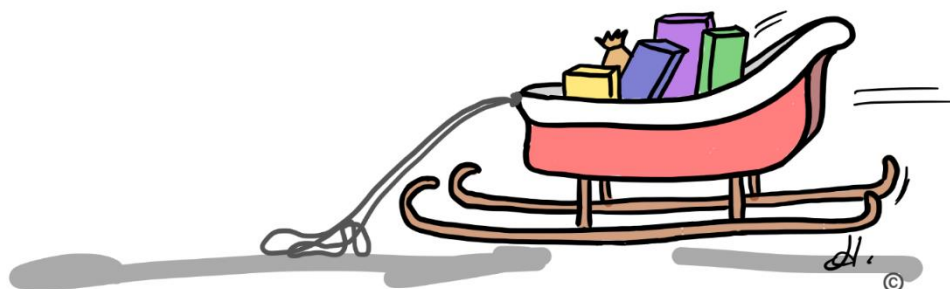
### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder transportieren unterschiedliche (leichte) Gegenstände von einer Raumseite zu einem Sammelpunkt, der den Schlitten darstellt (z. B. Matte).

### **Variante:**

*Der Weg zum Schlitten ist gar nicht so einfach. Hindernisse versperren den Weg. Das ist aber kein Problem für Ren(n)tier Rudi, denn er ist fit!*

Unterschiedliche Stationen auf dem Weg zur Sammelstelle aufbauen, z. B. eine schiefe Ebene, etwas zum Drübersteigen, einen Tunnel zum Hindurchkriechen. Die Stationen sollen an das Leistungsvermögen der Kinder angepasst sein.



## „Oh ja!“ - Nachmachspiel

*Auch fleißige Rentiere und Wichtel brauchen mal eine Pause, in der sie nur spielen wollen. Und weil es in der Gruppe noch mehr Spaß macht, überlegen sie sich das „Oh ja!“-Nachmachspiel.*

### **Spielbeschreibung:**

Ein Kind beginnt und gibt eine Bewegungsaufgabe vor, indem es eine Frage oder ein Kommando formuliert. Die Übungen müssen auf der Stelle durchführbar sein. Alle anderen Kinder antworten mit einem lauten „Oh ja!“ und führen diese Bewegung sofort aus.

### **Beispiele:**

Das Kind ruft laut: „Wollen wir Hampelmann springen?“  
Die ganze Gruppe antwortet laut „Oh ja“ und springt sofort Hampelmann.

„Wollen wir hüpfen?“

„Wollen wir Kugeln schütteln?“

„Wollen wir auf einem Bein stehen?“

„Wollen wir uns klein machen?“

„Wir laufen auf der Stelle!“

„Wir üben Wechselsprünge!“

„Wir machen Kniebeugen!“

„Wir kreisen die Arme!“



Gemeinschaft

## La-Ola-Welle

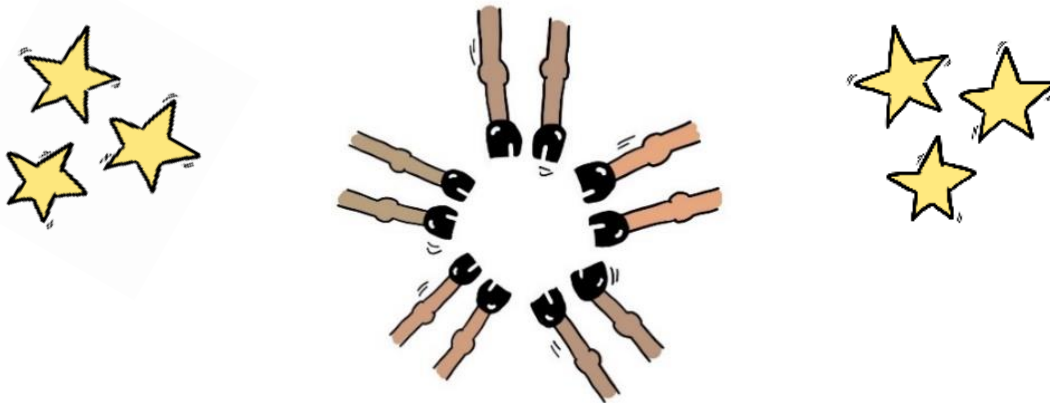
*Heute waren Ren(n)tier Rudi und seine Freunde so fleißig, dass sie sich vor Begeisterung selbst mit einer La-Ola-Welle belohnen!*

### **Spielbeschreibung:**

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf. 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-Welle“ entsteht.

Achte gut darauf, wann du an der Reihe bist.

Steigert euer Tempo nach und nach.



### **Variante:**

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