

**[SPIEL
RAUM]**

BEWEGUNGS- ADVENTSKALENDER

**WERDER WÜNSCHT DIR GANZ VIEL FREUNDE MIT DEINEM
SPIELRAUM BEWEGUNGSADVENTSKALENDER UND EINE
BEWEGTE GRÜN-WEISSE WEIHNACHTSZEIT!**



BASTEL- ANLEITUNG



FOLGENDE MATERIALIEN BENÖTIGST DU:

- Drucker
- 4x leere DIN A4 Blätter
- Tesafilm
- Büroklammer, Nadel o.Ä. zum Ausstechen

1. AUSDRUCKEN

Drucke dir zuerst die beiden Adventskalender-Seiten (S. 3 und 4) sowie die Bewegungsaufgaben (S. 5-8) aus.

2. AUSSTECHEN

Nun benötigst du die Vorderseite des Adventskalenders (S. 3) sowie eine Büroklammer, Nadel o.Ä., um die Türchen auszustechen. Lass dir hierbei von einem Erwachsenen helfen. Steche vorsichtig mit der Büroklammer kleine Löcher in engen Abständen bei jedem Türchen auf der oberen, rechten und unteren Seite des jeweiligen Türchens ein. Am besten stichst du eine der Ecken schon so aus, so dass du das Türchen später dort aufziehen kannst.

3. KLEBEN

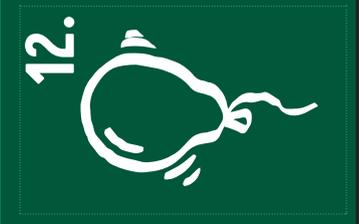
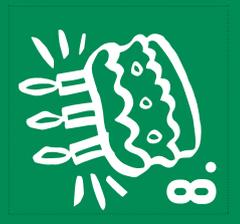
Nimm dir jetzt die Hinterseite des Adventskalenders (S. 4) und leg diese so hin, dass die beschriftete Seite nach oben schaut. Als nächstes nimmst du dir die Vorderseite des Kalenders (S. 3) und legst diese ebenfalls mit der Beschriftung nach oben auf das andere Blatt (S. 4). Nun schnappst du dir das Tesafilm und klebst deinen Adventskalender an den Seiten fest.

4. VIEL SPASS!

Fertig ist dein SPIELRAUM Bewegungsadventskalender! Du kannst dir deinen Kalender an die Wand hängen oder diesen irgendwo hinlegen. Die ausgedruckten Bewegungsaufgaben legst du dir umgedreht in die Nähe. Achtung: Es wird nicht geschummelt! Lies dir immer nur die Aufgabe, die hinter dem Türchen steht, durch und probiere diese aus.

Die Bewegungsaufgaben mit Bewegtbild-Anleitung findest du im Dezember 2024 auch täglich auf dem Werder Bewegt Instagram Kanal. QR Code ab dem 01. Dezember 2024 scannen und Videos anschauen!





[SPIEL RAUM]
ADVENTS
KALENDER



19. YEAY!



BEWEGUNGS- ADVENTSKALENDER



AUFGABEN

1. ADVENTSKRANZ

Für die Aufgabe „Adventskranz“ benötigst du Kerzen (=Zeitungsball, Socken, Ball, o.Ä.). Für die erste Kerze wirfst du deine Kerze in die Luft, versuchst einmal deine Schulter zu berühren und sie wieder aufzufangen. Für die zweite Kerze berührst du währenddessen zweimal deine Schulter (erst eine Schulterseite und dann die andere), für die Dritte berührst du sie dreimal und für die vierte Kerze viermal.

2. EISSCHOLLE

Für diese Bewegungsaufgabe stellst du dich auf eine Eisscholle (=Zettel, Handtuch o.Ä.) und führst verschiedene Übungen durch. Zunächst stellst du dich mit einem Bein auf die Eisscholle und versuchst erst einmal deine Balance zu halten. Wenn das gut funktioniert, kannst du auch deine Augen schließen. Danach probierst du dasselbe mit dem anderen Bein. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst du dich auch mit deinem Oberkörper nach vorne lehnen und versuchen dabei weiterhin die Balance zu halten. Als nächstes versuchst du einen Gegenstand (z.B. ein Buch) auf dem Kopf zu balancieren. Wenn dir das leicht fällt, kannst du dich auch wieder auf ein Bein stellen und die Augen schließen. Das Buch bleibt dabei die ganze Zeit auf dem Kopf liegen. Wie viele Sekunden schaffst du es diese Position zu halten, ohne das der Gegenstand runterfällt?

3. SCHLITTSCHUHLAUFEN

Für diese Bewegungsaufgabe benötigst du Schlittschuhe (=Zeitungsseite oder ein Blatt Papier, dass du in zwei ungefähr gleich große Teile zerreißt und auf den Boden legst). Mit jedem Fuß stellst du dich nun auf ein Teil und rutscht mit gleitenden Schritten über den Boden. Achte dabei darauf, dass das Papier unter deinen Füßen bleibt. Zuerst kannst du nach vorne laufen und dann rückwärts wieder zurück. Wenn das gut funktioniert, kannst du einen Wettlauf gegen Andere machen.

4. EISKUNSTLAUFEN

Bei der Aufgabe versuchst du dich im Eiskunstlaufen. Springe dabei nach rechts vorne und halte kurz die Stabilität. Anschließend springst du nach links vorne und machst das nun immer abwechselnd. Wenn das gut geklappt hat, versuchst du beim nächsten Durchlauf am Ende einmal hochzuspringen. Zu guter Letzt kannst du am Ende noch versuchen, dich beim Hochspringen so weit wie möglich zu drehen und gerade zu landen.

5. SCHNEEFLOCKEN FANGEN

Für diese Bewegungsaufgabe benötigst du zwei verschiedene weiche Gegenstände als Schneeflocken (=Zeitungsball, Socken, Ball, o.ä.) und eine*n Partner*in. Deine Aufgabe ist es nun, dich hinzuknien, während dein*e Partner*in sich hinter dich stellt und die beiden Schneeflocken in die Hand nimmt. Auf ein Signal lässt die Person hinter dir eine der Schneeflocken fallen und du versuchst jetzt diese zu fangen. Das Ganze könnt ihr auch ohne ein Startsignal versuchen. Als nächstes könnt ihr probieren, zwei Schneeflocken zu nehmen. Die beiden Schneeflocken werden nun gleichzeitig fallen gelassen und du versuchst diese zu fangen. Auch hier könnt ihr es erst mit einem Startsignal probieren und dann ohne.

6. NIKOLAUS

Für die Bewegungsaufgabe „Nikolaus“ benötigst du ein Schuhpaar und Geschenke (=kleine weiche Gegenstände wie beispielsweise Radiergummi). Stelle die Schuhe etwas von dir entfernt hin und versuche, deine Schuhe zu befüllen, indem du deine Geschenke reinwirfst. Wenn das schon gut klappt, vergrößere die Entfernung.

BEWEGUNGS- ADVENTSKALENDER



AUFGABEN

7. SCHNEEKUGEL FORMEN

Für die Aufgabe „Schneekugel formen“ benötigst du eine Schneekugel (=Ball). Versuche nun deine Schneekugel zu formen, indem du dir den Ball von deinem linken, zu deinem rechten Fuß hin und her spielst (=pendeln). Versuche, die Aufgabe immer schneller zu machen. Wenn das schon super funktioniert, kannst du versuchen, mit der Schneekugel vor und/oder zurückpendeln. Zuletzt kannst du probieren, nach rechts und/oder links die Schneekugel zu pendeln.

8. SCHNEEKUGEL

Für deine „Schneekugel“ benötigst du einen Ball o.Ä.. Wirf deine Schneekugel von der einen in die andere Hand und wieder zurück. Wenn das super klappt, versuche zwischen dem Hin- und Herwerfen in die Hände zu klatschen. Das hast du auch geschafft? Nun kannst du nach dem Hochwerfen in die Knie gehen und deine Schneekugel nach dem Hochkommen mit beiden Händen oder sogar mit der entsprechend anderen Hand wieder auffangen.

9. SCHNEEBALLHOCHWURF

Für diese Bewegungsaufgabe brauchst du einen wieder deinen Schneeball (=Zeitungsball, o.Ä.). Zuerst wirfst du den Ball hoch und fängst ihn wieder auf. Als nächstes hältst du den Schneeball vor deinen Körper, wirfst ihn über deinen Kopf und probierst diesen hinter deinem Rücken zu fangen. Wenn das gut klappt, kannst du versuchen das Ganze umgekehrt zu machen. Das heißt, du startest mit dem Schneeball hinter deinem Rücken und versuchst diesen von hinten über den Kopf nach vorne zu werfen und vor deinem Körper zu fangen.

10. SCHNEEBALLTAUSCH

Für die Aufgabe „Schneeballtausch“ suchst du dir eine*n Partner*in. Ihr stellt euch gegenüber voneinander auf und werft euch eine Schneekugel (=Zeitungsball, Socken, ...) hin und her. Das könnt ihr auch am Fuß probieren, indem ihr die Kugel mit den Füßen zueinander passt. Nehmt euch anschließend eine zweite Schneekugel (=Ball) hinzu und versucht die beiden Schneekugeln gleichzeitig zu werfen und fangen. Zum Abschluss könnt ihr eine der beiden Schneekugeln (=Ball) auf den Boden legen und nun gleichzeitig versuchen, die andere Schneekugel zu werfen, während die Schneekugel auf dem Boden mit dem Fuß gepasst wird.

11. SCHNEEENGEL

Für diese Aufgabe benötigst du einen Schneeball. Hierfür kannst du einen kleinen Ball, eine Socke, o.Ä. verwenden. Zuerst führst du einen Schneeengel (=Hampelmann) ohne Ball aus. Du startest mit geschlossenen Beinen und eng am Körper anliegenden Armen. Jetzt machst du einen Sprung und stellst die Beine weit auseinander. Gleichzeitig klatschst du die Hände über dem Kopf zusammen. Wenn du das einige Male geschafft hast, nimmst du den Ball dazu. Nun klatschst du deine Hände nicht mehr über dem Kopf zusammen, sondern übergibst den Ball von der einen in die andere Hand, über dem Kopf. Wenn das gut klappt, kannst du auch probieren deine Arme vor deinem Körper und nicht über dem Kopf zusammenzuführen und den Ball zu übergeben. Wie viele Schneeengel schaffst du in 30 Sekunden?

12. SCHLITTENFAHRT

Für die „Schlittenfahrt“ setzt du dich auf den Boden. Strecke deine Beine nach vorne aus. Lehne dich nun nach hinten so weit, wie du es schaffst. Komme nun mit deinem Oberkörper wieder zur Mitte und anschließend nach vorne. Schaffst du es, deine Zehenspitzen zu berühren? Nimm beim nächsten Durchgang einen weichen Gegenstand (=Socken, Zeitungsball, ...) in die Hand und versuche es erneut.

BEWEGUNGS- ADVENTSKALENDER



AUFGABEN

13. ABFAHRT

Für die Bewegungsaufgabe „Abfahrt“ benötigst du zwei Zettel, die als Skier genutzt werden sowie mehrere Gegenstände (=Schuhe, Flaschen, o.Ä.), die in verschiedenen Abständen aufgestellt werden. Stelle dich nun mit je einem Fuß auf einen Zettel (=Skier). In Runde eins läufst du zuerst vorwärts und dann einmal rückwärts auf deinen Skiern durch den Parkour. Anschließend kannst du versuchen, einen Gegenstand (=Zeitungsball, Socke, Taschentücher, o.Ä.) währenddessen um den Körper zu kreisen. Zu guter Letzt versuchst du deinen Gegenstand durch den Parkour zu dribbeln.

14. WEIHNACHTSBACKEN

Beim „Weihnachtsbacken“ benötigst du eine Teigrolle sowie Plätzchenausstecher (=beides ein Ball). Knie dich hin und fang an, den Teig auszurollen, indem du mit dem Ball zwischen den Händen nach vorne rollst. Roll dich anschließend wieder zurück und versuche dies in verschiedene Richtungen. Um die Plätzchen jetzt auszusteichen, nimm den Ball in beide Hände und drücke ihn auf verschiedene Stellen auf dem Boden. Anschließend versuchst du, den Ball auf dieselbe(n) Stelle(n) zu prellen. Nun sind deine Plätzchen bereit für den Ofen und das Weihnachtsbacken ist fertig!

15. TANNENBAUM SCHMÜCKEN

Um die Aufgabe „Tannenbaum schmücken“ zu versuchen, benötigst du eine Lichterkette (=kleiner Ball o.Ä.). Du selbst stellt den Tannenbaum dar, der durch kreisende Bewegungen mit deiner Lichterkette geschmückt wird. Dafür startest du auf Kopfhöhe und kreist mit deinen Armen und dem Ball o.Ä. in der Hand um deinen Kopf und wanderst immer weiter runter. Sprich, du kreist den Ball o.Ä. um deine Hüften, Beine und Füße. Als Nächstes kannst du probieren, den Ball auf Beinhöhe wie eine 8 durchzugeben und zu kreisen. Wenn das geklappt hat, versuchst du, den Ball bei den Füßen auf den Boden zu legen und mit dem einen Fuß den Ball um den anderen Fuß zu führen.

16. WEIHNACHTSKUGELN JONGLIEREN

Für diese Aufgabe benötigst du zwei Weihnachtskugeln (=Sockenpaare o.Ä.), die du in jeweils eine Hand legst. Zuerst wirfst du das Paar in der einen Hand hoch und fängst es wieder mit derselben Hand auf, dann wiederholst du das Ganze mit der anderen Hand. Hierbei musst du darauf achten, dass die zerbrechlichen Weihnachtskugeln nicht auf den Boden fallen. Du kannst auch probieren, die Sockenpaare gleichzeitig hochzuwerfen und wieder aufzufangen. Wenn das gut funktioniert, kannst du probieren die Weihnachtskugeln über Kreuz hochzuwerfen und wieder aufzufangen.

17. WEIHNACHTSKUGELN FANGEN

Für diese Aufgabe brauchst du nur eine Weihnachtskugel (=Zeitungsball, Sockenpaar, o.Ä.). Zuerst streckst du einen Arm gerade nach vorne aus und nimmst deine Weihnachtskugel in die Hand. Die andere Hand hältst du mit geöffneter Handfläche nach oben mit etwas Abstand darunter. Jetzt lässt du deine Weihnachtskugel fallen und versuchst sie, mit deiner anderen Hand aufzufangen. Wenn dir das mehrmals gelingt, streckst du deine Hand wieder nach vorne aus, lässt den Ball los und versuchst mit der gleichen Hand den Ball wieder zu fangen, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

18. WEIHNACHTSSTERN

Für der Bewegungsaufgabe „Weihnachtsstern“ stellst du dir einen großen aufgemalten Stern auf dem Boden vor und erläufst von diesem die Umrandung. Versuche dabei entsprechend vorwärts, rückwärts und seitwärts zu laufen. Als nächstes nimmst du dir einen Ball hinzu und legst diesen auf den Boden. Versuche nun mit dem Ball am Fuß die Form des Sterns entlang zu dribbeln. Wie viele Sterne kannst du dribbeln?

BEWEGUNGS- ADVENTSKALENDER



AUFGABEN

19. RENTIERE FÜTTERN

Für die Bewegungsaufgabe „Rentiere füttern“ benötigst du für den Aufbau einen Futtertrog für die Rentiere (=Mülleimer, Wäschekorb, o.Ä.) sowie ihr Futter (=Ball, Socken, Zeitungsball). In der ersten Runde musst du versuchen, das Futter in den Futtertrog zu werfen. Als nächstes wird versucht, das Futter mit dem Rücken zum Trog durch die Beine in den Futternapf zu werfen. Zu guter Letzt kannst du versuchen, das Futter (Ball o.Ä.) zwischen beide Beine zu klemmen und es in den Futtertrog zu befördern.

20. RENTIERRENNEN

Beim „Rentierrennen“ versuchst du im Hopselauf nach vorne zu springen. Probiere dabei die Knie so hoch wie möglich zu ziehen und die Arme dabei mitzunehmen. Nun bist du bereit für das Rennen. Mache dich mit kleinen Toppelschritten bei einer Startmarkierung bereit und versuche so schnell wie möglich nach vorne zu rennen? Wie schnell und weit schaffst du es? Du kannst auch deine Freunde, Familie, Bekannten, ... zu einem Rennen herausfordern.

21. WEIHNACHTSMANN AKTIVIERUNG

Für diese Bewegungsaufgabe benötigst du nur einen Gegenstand, den du in die Hand nehmen kannst (Ball, o.Ä.). Zuerst machst du einen großen Ausfallschritt nach vorne. Dann führst du deinen Gegenstand durch deine Beine. Nach ein paar Versuchen kannst du das Bein wechseln und die Übung erneut durchführen. Wenn du einen Ball hast und das einige Male funktioniert hat, kannst du anschließend den Ball durch die Beine prellen und mit der anderen Hand auffangen.

22. GESCHENKESACK BELADEN

Für die Aufgabe brauchst du Geschenke (=Zeitungsball o.Ä.) und den Sack des Weihnachtsmannes (=Papierkorb o.Ä.) zum Hineinwerfen. Jetzt versuchst du die Geschenke in den Sack zu werfen. Wenn du das geschafft hast, kannst du dich weiter von dem Geschenkesack entfernen. Wenn das auch gut klappt, kannst du versuchen die Geschenke durch die Beine in den Sack zu werfen. Aus wie vielen Metern schaffst du es die Geschenke in den Sack zu treffen?

23. WEIHNACHTSBAUM

Für die Bewegungsaufgabe „Weihnachtsbaum“ benötigst du eine Weihnachtskugel (=Ball, o.Ä.). Berühre mit der Weihnachtskugel zuerst deinen rechten Fuß, anschließend dein rechtes Knie, deinen Kopf, dein linkes Knie sowie deinen linken Fuß. Als nächstes lässt du die Weihnachtskugel aus der Hand fallen und spielst dir diese in der Reihenfolge wie zuvor nach und nach wieder zurück in deine Hände. Schaffst du es nun, den Ablauf in einem, ohne Hände, durchzuspielen?

24. WEIHNACHTSSINGEN

Hinter diesem Türchen steckt keine Bewegungsaufgabe. Such dir deine liebsten Weihnachtslieder raus und sing sie gemeinsam mit deinen Liebsten.

Die Bewegungsaufgaben mit Bewegtbild-Anleitung findest du im Dezember 2024 auch täglich auf dem Werder Bewegt Instagram Kanal. QR-Code ab dem 01. Dezember 2024 scannen und Videos anschauen!

