



# Bewegter Adventskalender 2018

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

und wieder ist es soweit: Die Adventszeit beginnt und bis  
Weihnachten dauert es nicht mehr lange.

Es gibt viele Rituale und Bräuche, die uns im Advent  
wichtig sind und welche diese Zeit so besonders machen.

Mittlerweile erfreut sich auch unser  
bewegter Adventskalender immer größerer Beliebtheit in  
den GSB- und WSB-Schulen und solchen, die es noch  
werden möchten. Das freut uns sehr und wir möchten  
diese Tradition natürlich weiterführen!

Dieses Jahr begleitet uns Rudi, das sportliche Ren(n)tier  
durch den Advent und hält uns  
hoffentlich fit, aktiv und in Bewegung.



Also – einfach ausdrucken und jeden Schultag einige  
Minuten gemeinsam bewegen, lachen und wach bleiben!  
Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit  
wünscht das

**GSB- und WSB-Team des LIS Ludwigsburg**

Hinweis für die Lehrerinnen und Lehrer:

Die Übungen und Spiele sind für Grundschulen und weiterführende Schulen  
geeignet. Gegebenenfalls kann man die „schmückende Geschichte“ auch einfach  
umschreiben. Material- und Kopiervorlagen befinden sich im Anhang.

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

P.S.: Die eine odere andere Übung eignet sich auch gut für eine GLK...

## Kommando Rudi

*Rudi trainiert mit seinem Rentier-Team die Kommandos für die große Schlittenfahrt.*

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 ausgesprochen, wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt. Die Anzahl der Kommandos wird an den Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

„Kommando Rudi“

– leichtes Joggen, Trippeln im Raum oder auf der Stelle

„Kommando Weihnachtsbaum“

– stehen bleiben, Hände über dem Kopf zusammenführen

„Kommando Stern“

– auf einem Bein stehen, Arme weit zur Seite strecken

„Kommando Schlitten“

– „halbe“ Kniebeuge und Arme in Vorhalte

„Kommando Geschenkpackchen“

– in die Hocke gehen

„Kommando Weihnachtsessen“

– mit beiden Händen den Bauch reiben

„Kommando Schneesturm“

– beidbeiniges Hüpfen auf der Stelle, dabei Hände ausschütteln

Nach der Spielidee: „Kommando Bimberle“



## „Ren“ – „Tier“

*Damit zu Weihnachten alles gut gelingt, muss jeder in Rudis Rentier-Team genau wissen, was wann zu tun ist.*

Alle Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis.

Es gelten die bekannten Regeln aus dem Spiel

„Chef – Vize“.

Auf dem ersten Platz sitzt jetzt das „Ren“ (Chef),

daneben das „Tier“ (Vize). Die anderen Spieler werden

durchnummeriert. Im Rhythmus führen alle die gleiche

Bewegung im Takt aus aus und sprechen dazu:

- mit beiden Händen auf Oberschenkel patschen

- klatschen

- schnipsen rechts – eigenen Namen nennen (Zahl oder „Ren“ oder „Tier“)

- schnipsen links – Name eines Mitspielers nennen, der beim nächsten Takt weiterspricht

Wer schafft es, nicht aus dem

Takt zu kommen?





Mittwoch  
5. Dezember 2018



## Weihnachtsmusik

*Damit im Weihnachtstrubel auch nichts vergessen wird, trainiert Rudi mit seinem Team das Gedächtnis.*

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“







Donnerstag  
6. Dezember 2018



## Nach den Sternen greifen

*Die Nacht ist kalt, Rudi rennt über die Felder und bewundert den leuchtenden Sternenhimmel.*

*Wir greifen nach den funkelnden Sternen:*

Wir stehen und gehen auf den Zehenspitzen, recken und strecken unsere Arme nach oben und greifen abwechselnd mit der rechten und linken Hand nach oben.

*Wir schieben die Wolken weg:*

In der Schrittstellung schieben wir beide Arme nach vorne.

*Wir zeichnen die Flugbahn der vielen Sternschnuppen nach:*

Wir wischen langsam im leichten Grätschstand mit beiden gestreckten Armen von der einen zur anderen Seite.

*Wir bestaunen den Himmel und atmen die frische Luft ein:*

Wir führen mehrmals im sicherem Stand die Hände in der Körpermitte zusammen, führen die Arme langsam nach oben und atmen dabei ein.

Die Arme führen wir beim Ausatmen in einem Kreis nach außen und abwärts.



## Schlittenfahrt

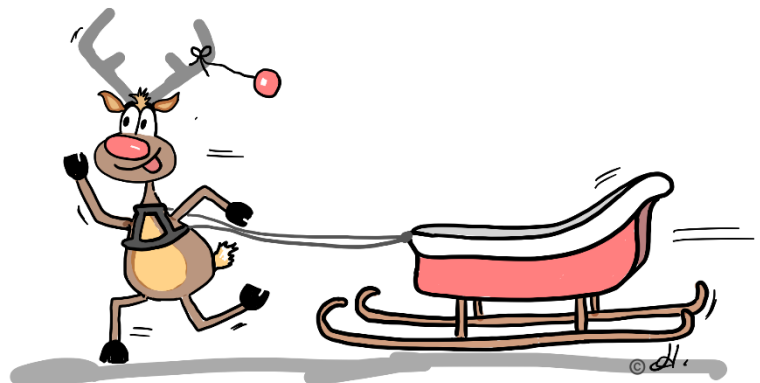
*Rudi Ren(n)tier ist mit einem vollbesetzten Schlitten unterwegs. Es geht durch den Winterwald über Stock und Stein.*

Alle sitzen im Schlitten (auf dem umgedrehten Stuhl, Reitersitz). Zur Musik „Jingle Bells“ gibt die Lehrkraft Bewegungen vor, die von allen rhythmisch mitgemacht werden. Dies kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden, indem ein Spieler vorne sitzt und die Mitspieler ihre Stühle im Kinostil hinter ihm aufstellen.

Mögliche Bewegungen:

- lustige Schlittenfahrt: auf dem Po von rechts nach links wackeln
- bremsen: mit dem Oberkörper leicht nach vorne kippen
- Achtung tiefhängender Ast: beide Arme vor das Gesicht
- „Hey“: Arme nach oben strecken
- „Jingle Bells“: Hände nach oben ausstrecken und ausschütteln
- Kurven fahren: zur Seite lehnen

Musik: „Jingle Bells“





Montag  
10. Dezember 2018



## Rudi in der Mucki-Bude

*Weihnachten steht vor der Tür und damit auch eine Menge harte Arbeit für Rudi. Um sich fit zu halten, geht Rudi fleißig in die Mucki-Bude und trainiert.*

Trab durch den tiefen Schnee

- Jogging am Platz, dabei Knie anheben (High skipping)

Sprungkrafttraining für das Gelände

- aus der Hockstellung in den Strecksprung (High jumps)

Armmuskeltraining zum Schlitten beladen

- schräge Liegestützen oder am Tisch (Press ups)

Armmuskelübung zum Schlitten entladen

- rückwärts auf der Stuhlfläche abstützen, Körper langsam absenken und wieder hochdrücken (Triceps dips)

Bauchmuskeltraining wegen der vielen Plätzchen

- Unterarme auf die Sitzfläche des Stuhls legen, Körper strecken und möglichst lange halten (Planking)

Beinmuskelfitness für den Endspurt

- Kniebeugen (Squats)





## Weihnachts-Schmuggelei

*Rudi sind einige Geschenke abhanden gekommen, er vermutet Schmuggelei und möchte die Schmuggelbande aufdecken lassen.*



Die Klasse („Schmuggelbande“) bewegt sich auf einem engen, eingegrenzten Raum und reicht sich heimlich das Schmuggelgut von Hand zu Hand weiter. Zwei Spielerinnen oder Spieler, die „Weihnachtsdetektive“, dürfen sich nur außerhalb dieses Kreises bewegen und müssen genau beobachten. Sobald sie sehen, wer gerade schmuggelt (annimmt oder abgibt), nennen sie den Namen und das „Schmuggelgut“ muss abgegeben werden. Werden die Schmuggler aufgedeckt?

Material: Schmuggelgut - zwei Walnüsse oder andere kleine Gegenstände



Nach der Spielidee: „Indianerhäuptling“

## Eins – zwei – Rudi

*Rudi beginnt seinen Tag mit einer lustigen Morgengymnastik.*

Zwei Partner stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd von eins bis drei und beginnen dann wieder von vorn

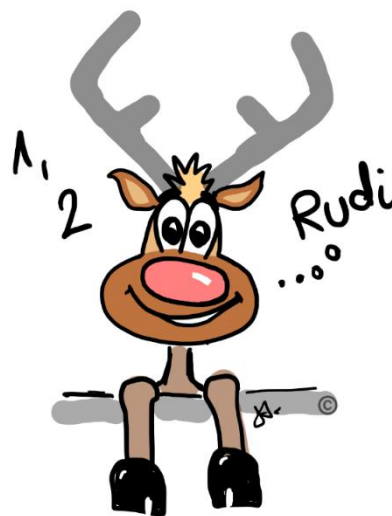
(A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, A: „2“, ...).

Das Ganze sollte einige Male durchgeführt werden, danach werden die einzelnen Zahlen nach und nach durch Bewegungen und Begriffe ersetzt.

Runde 1: Die „3“ wird durch das Wort „Rudi“ ersetzt.

Runde 2: Die „2“ wird durch eine Kniebeuge ersetzt.

Runde 3: Die „1“ wird durch „Hoho“ und einen Hüpfen (Pferdchensprung) ersetzt.



Nach der Spielidee: „Eins – zwei – drei“

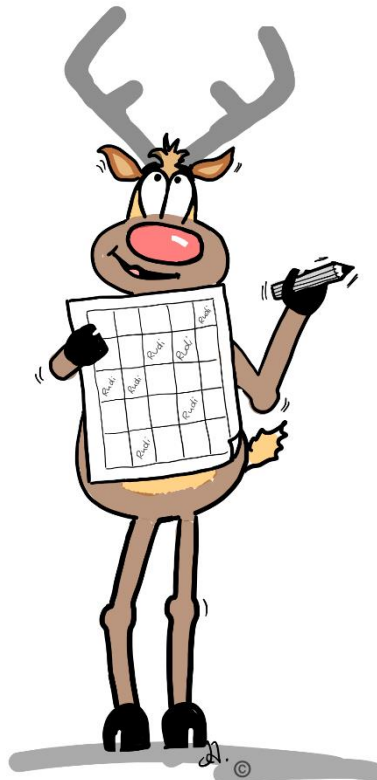
## Rudi-Bingo

*Rudi verschafft sich einen Überblick, was sein Rentier-Team alles kann und sammelt Autogramme.*

Jede Schülerin/jeder Schüler erhält ein Bingoblatt (siehe Anhang) und folgende Aufgabe:

1. Finde aus deiner Klasse Personen, die die Fragen mit „ja“ beantworten können und lass sie dann unterschreiben.
2. Rufe „Rudi“, wenn du fünf Unterschriften waagrecht, senkrecht oder diagonal gesammelt hast!

Dabei darf eine Person maximal zwei Unterschriften auf einem Blatt leisten. Wissensfragen und praktische Tätigkeiten sind am Ende zu beweisen...



Bingo-Blatt im Anhang



Freitag  
14. Dezember 2018



## Schneeball-Gymnastik

*Hurra, es hat geschneit, da macht der Sport im und mit Schnee doch doppelt so viel Spaß! Auch Rudi ist begeistert von den vielen Schneebällen.*

Alle Schülerinnen und Schüler zerknüllen ein Blatt Papier.  
Damit lassen sich viele Übungen durchführen:

- Schneeball fallen lassen und aufheben
- Schneeball fallen lassen und fangen, bevor er den Boden berührt
- mit dem Schneeball den Körper umkreisen
- den Schneeball an die Zimmerdecken werfen und wieder fangen
- Schneeball mit der einen Hand werfen und mit der anderen fangen
- Schneeball einem Partner zuwerfen und fangen
- Schneeball abwechselnd rechts und links unter dem angehobenen Bein von der einen in die andere Hand geben
- Schneeball in der liegenden Acht um die Beine kreisen
- Schneeball-Zielwurf in den Papierkorb



## Das verwirrte Ren(n)tier

*Rudi ist mit seinem Schlitten im Sternenwald unterwegs. Er sucht sich seinen Weg, um schnell zum Geschenkeausteilen zu kommen.*

Die Lehrperson zeichnet einen Stern an die Tafel.



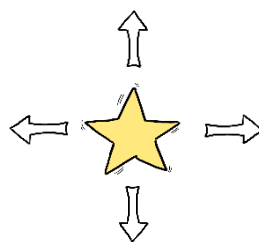
Sie zeigt nach oben, unten, rechts oder links vom Stern.

Wenn sie nach oben zeigt, benennen die Schülerinnen und Schüler im Stehen die Richtung („oben“) und zeigen auch mit beiden Armen nach oben. Ebenso zeigen und sagen sie dieses für die anderen Richtungen unten, rechts, links.

Da Rudi es immer eiliger hat, fängt er an, die Richtungen zu verwechseln: Wenn die Lehrperson nach oben zeigt, zeigen die Schülerinnen und Schüler nach unten und sagen auch „unten“, also in die entgegengesetzte Richtung. Gleiches gilt für oben, unten, rechts und links.

Um die Bewegungsintensität zu steigern kann während des gesamten Spiels auf der Stelle gehüpft werden.

Variante: Die Schülerinnen und Schüler zeigen in die richtige Richtung, benennen aber das Gegenteil (richtig zeigen – falsch sagen), bzw. zeigen in die entgegengesetzte Richtung und benennen die gezeigte Richtung (falsch zeigen – richtig sagen).



Nach der Spielidee: „Der verrückte Polizist“



## Rudis stille Minute

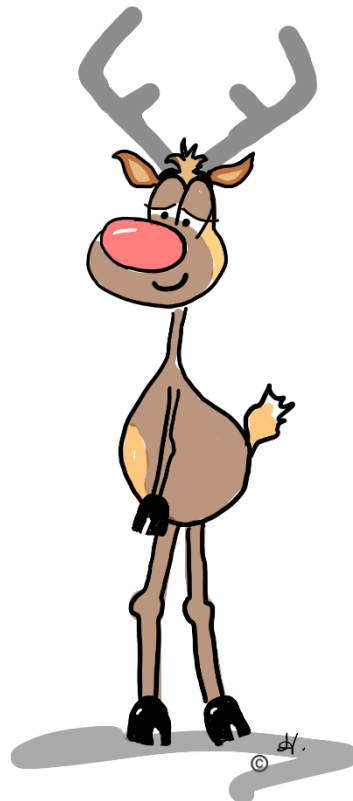
*Bis Weihnachten dauert es nicht mehr lang. Trotz des Trubels und der vielen Arbeit genießt Rudi auch einmal ganz für sich eine ruhige Minute.*

Alle Schülerinnen und Schüler bewegen sich langsam durch den Raum. Niemand darf dabei auf eine Uhr schauen.

Die Lehrkraft gibt den Beginn der Minute vor. Wenn man denkt, dass eine Minute vergangen ist, bleibt man still stehen.

Wer hat es geschafft, die Zeit möglichst genau zu schätzen?

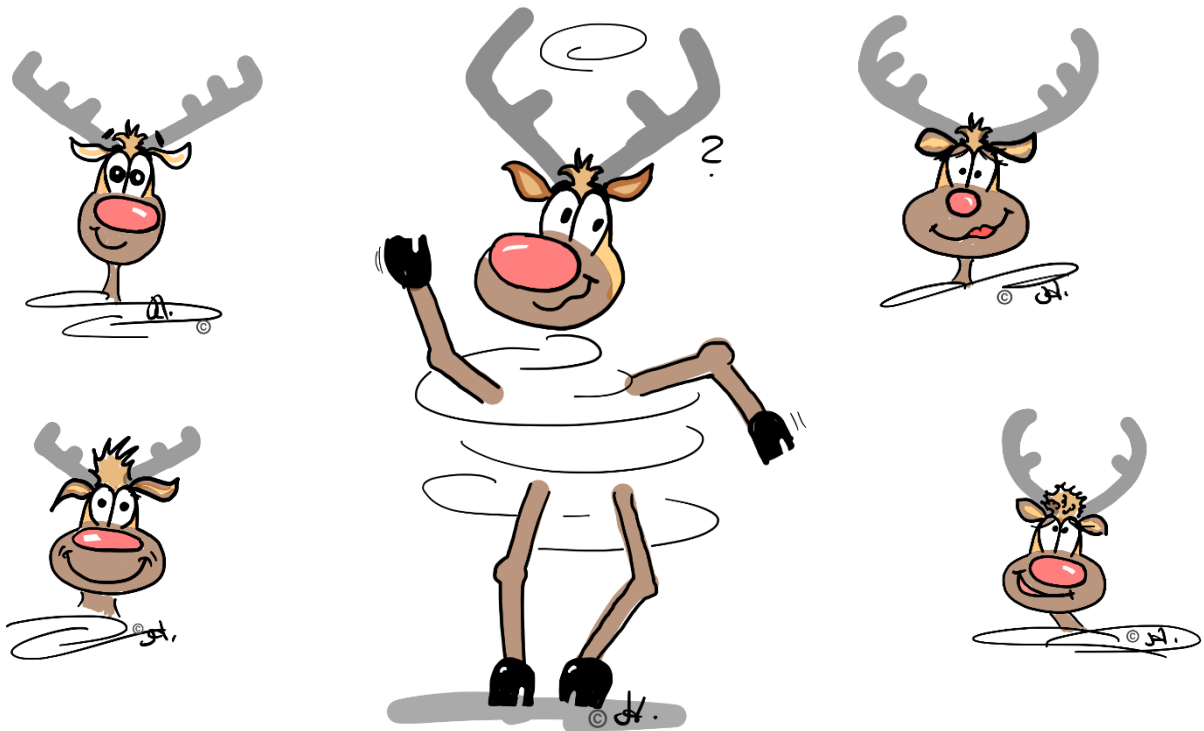
Die Lehrkraft lässt eine Uhr laufen und gibt zum Schluss Rückmeldung.



## Rudi-Rennen

*Rudi Ren(n)tier ist völlig erschöpft und muss sich dringend hinsetzen. Leider sind alle Plätze besetzt. Zum Glück kann er sein Rentier-Team durch die Gegend schicken.*

Im Stuhlkreis wird jedem ein Rentier-Name zugeordnet (z. B. „Dasher“, „Comet“, „Donner“ oder „Dancer“, insgesamt vier bis fünf unterschiedliche Namen, unsere stammen aus dem Lied „Rudolph the red nosed reindeer“). Ein Kind „Rudi“ steht in der Mitte des Kreises und ruft einen der Namen. Darauf wechseln alle mit diesem Namen den Platz. Ruft es „Rudi“ müssen alle ihre Plätze wechseln. Das Kind in der Mitte versucht, einen freien Platz zu ergattern. Wer keinen freien Platz bekommt, ist der nächste „Rudi“.



Nach der Spielidee: „Obstsalat“

## Weihnachtliche Fantasiereise

Heute machen wir eine Fantasiereise mit Rudi durch seinen Winterwald.  
Wenn möglich, schließt du die Augen und sitzt bequem und still auf deinem Stuhl.  
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 in Rudis Winterwald –  
es liegt hier viel Schnee –  
die Tannen haben schöne, weiße Hauben –  
alles ist ruhig und still –  
Ruhe, Ruhe ist auch in dir – nichts hörst du –

Plötzlich entdeckst du ein lustiges Funkeln –  
ist das vielleicht ein frecher, kleiner Stern? –  
Du jagst ihm nach –  
du versuchst ihn zu fangen –  
du rennst schneller und immer schneller –  
du wirst ganz warm –  
der Schnee ist hier noch nicht festgetreten –  
das Laufen ist mühsam und schwer –  
müde wirst du und ganz schwer –

Auf einmal steigt die Sternschnuppe weit in den Himmel auf –  
du schaust ihr nach –  
du erfreust dich an ihrem wunderschönen Strahl –  
du schaust ihrem wunderbaren Schweif nach –  
du fühlst dich glücklich und zufrieden, ganz frei –  
dein Atem ist ruhig und gleichmäßig –  
du fühlst dich ruhig und entspannt.

Komme nun aus deiner Fantasie wieder zurück in dein Klassenzimmer.  
Mache eine Faust, recke deine Arme und strecke dich.  
Strecke dich weit nach oben, gähne und öffne nun wieder deine Augen.

Wie ist es dir auf deiner Reise ergangen? Möchtest du uns davon berichten?



## Rudis Bewegungstheater

*Rudi liebt Theaterstücke. Er und seine Freundinnen und Freunde spielen Pantomime.*

Eine Schülerin oder ein Schüler („Rudi“) steht mit der Blickrichtung zur Klasse vor der Tafel. Die Lehrkraft schreibt Weihnachtsbegriffe an die Tafel, so dass nur die Klasse die Begriffe sieht, nicht jedoch Rudi.

Die ganze Klasse stellt den Begriff pantomimisch dar. Rudi muss raten, um welchen Begriff es sich handelt.





# Anhang

mit

## Sternchenaufgaben und Kopiervorlagen

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

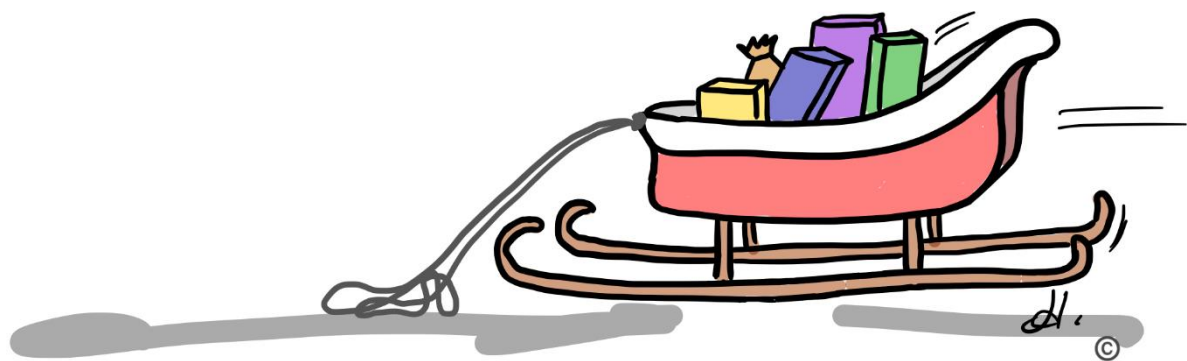




## „Ich packe auf Rudis Schlitten...“

*Rudi belädt seinen Schlitten mit vielen Geschenken und Wünschen.*

Die Klasse steht im Kreis. Reihum beginnt jeder mit den Worten „Ich packe auf Rudis Schlitten...“, nennt dann einen Weihnachtswunsch und macht dazu eine passende Bewegung. Die anderen wiederholen jeweils den Satzanfang, den Begriff und die Bewegung. Vor dem Nennen des eigenen Wunsches müssen die zuvor genannten Begriffe und Bewegungen in der richtigen Reihenfolge wiederholt werden.



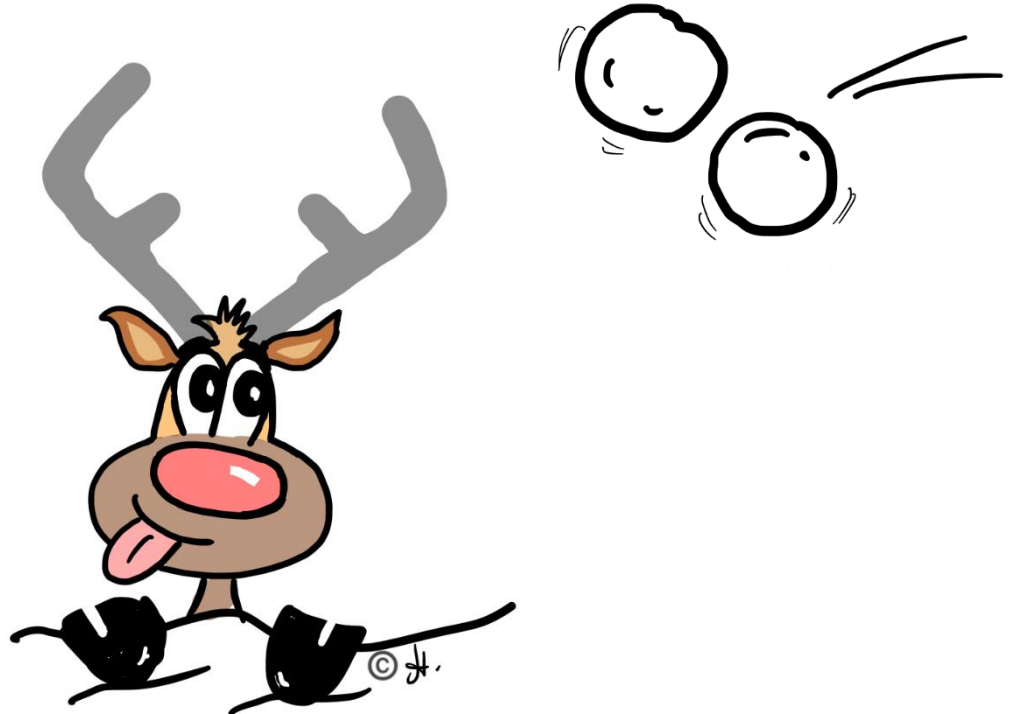
Nach der Spielidee: „Ich packe meinen Koffer“

## Schnelle Schneebälle

*Die ersten Schneeflocken fallen, da kann Rudi endlich mit Schneebällen spielen.*

Die Klasse steht im Kreis. Zwei Schneebälle (locker zusammengeknülltes Papier) werden im Kreis herumgereicht. Schafft es der eine Schneeball, den anderen zu überholen?

Variante: Jeder hat zwei Stifte. Der Schneeball darf nur mithilfe der Stifte weitergegeben und nicht mit den Händen berührt werden.



Nach der Spielidee: „Heiße Kartoffel“

# Auf der Ren(n)tierbahn



*Rudi ist im Ren(n)tiertraining und geht heute auf die Ren(n)tierbahn um sich für die Weihnachtszeit fit zu halten.*

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im engen Sitzkreis (auf dem Boden oder in einem Stuhlkreis).

Die Lehrkraft beschreibt die Rennstrecke in beliebiger, abwechslungsreicher Reihenfolge und macht die Bewegungen vor. Die Geschichte wird in Geräusche und Bewegungen umgesetzt. Das Tempo des Galopps kann immer wieder variiert werden.

Die Rentiere werden zum Start geführt, es ist unruhig.	mit Fingerspitzen auf Boden trippeln
Startkommando „Auf die Plätze fertig los“ – die Rentiere rennen im Galopp los.	mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen
Ren(n)tiergalopp	im Galopprrhythmus auf die Oberschenkel patschen
Rechtskurve	nach rechts legen
Linkskurve	nach links legen
Hindernis	Arme heben und mit einem lauten „Hoh“ aufstehen und wieder setzen
Doppelhindernis	zweimal Arme heben und mit einem lauten „Hoh-hoh“ aufstehen, wieder setzen
Wassergraben	Handflächen aneinanderreiben
Holzbrücke	mit Fäusten auf den Brustkorb klopfen
Tribüne und Zieleinlauf	Jubelgeschrei und Klatschen

Nach der Spielidee: „Auf der Pferderennbahn“

# Kopiervorlage für „Rudi-Bingo“

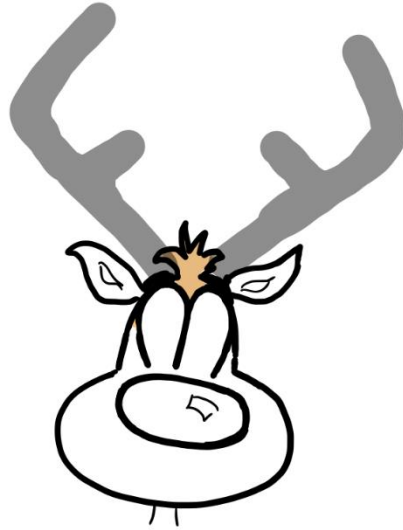


**Finde eine Person, die ...**

... mit drei Gegenständen jonglieren kann.	... eine Minute auf einem Bein stehen kann.	... im Verein eine Sportart betreibt.	... einen berühmten Handballspieler nennen kann.	... Linkshänder ist.
... mit dir ein Klatschspiel vormachen kann (z.B. „Bei Müllers...“)	... weiß, wo die Rentiere leben.	... dir erklären kann, welche Disziplinen zur Leichtathletik gehören.	... breakdancen kann.	... skifahren oder snowboarden kann.
... schon einmal eine Medaille oder einen Pokal gewonnen hat.	... ein Rad vormachen kann.	... bei durchgestreckten Beinen mit den Handflächen den Boden berühren kann.	... ein Lied pfeifen kann, das die Klasse errät.	... mit den Ohren wackeln kann.
... schon einmal alleine Plätzchen gebacken hat.	... einen freien Kopfstand kann.	... schon einmal in der Kletterhalle war.	... schon einmal bei einem Stadtlauf mitgemacht hat.	... schon Weihnachtsgeschenke besorgt oder gebastelt hat.
... die Farben der Olympischen Ringe kennt.	... weiß, wie oft und wann Deutschland Fußballweltmeister geworden ist.	... eine Rolle vorwärts zeigen kann.	... ein silbernes Rettungsschwimmabzeichen hat.	... eine einarmige Liegestütze kann.

Kopiervorlage

# „Rudi-Ren(n)tier“



Hier haben wir eine ganz besondere Aufgabe für dich:  
Male dein ganz persönliches Rentier.  
Wie sieht es aus? Zeichne Gesicht und Körper fertig!



# Übersicht

Mo, 3.12.	Kommando Rudi
Di, 4.12.	„Ren“ – „Tier“
Mi, 5.12.	Weihnachtsmusik
Do, 6.12.	Nach den Sternen greifen
Fr, 7.12.	Schlittenfahrt
Mo, 10.12.	Rudi in der Mucki-Bude
Di, 11.12.	Weihnachts-Schmuggelei
Mi, 12.12.	Eins – zwei – Rudi
Do, 13.12.	Rudi-Bingo
Fr, 14.12.	Schneeball-Gymnastik
Mo, 17.12.	Das verwirrte Ren(n)tier
Di, 18.12.	Rudis stille Minute
Mi, 19.12.	Rudi-Rennen
Do, 20.12.	Weihnachtliche Fantasiereise
Fr, 21.12.	Rudis Bewegungstheater
Anhang	Auf der Ren(n)tierbahn „Ich packe auf Rudis Schlitten...“ Schnelle Schneebälle Kopiervorlage zum Rudi-Bingo Kopiervorlage „Rudi Ren(n)tier“



Das Team: Yasmin Baur-Fettah, Judith Herden, Katrin Hoffacker,  
Verena Gebre, Melanie Macias Alvarez, Franz Platz

Rückmeldungen bitte an: [Katrin.Hoffacker@lis.kv.bwl.de](mailto:Katrin.Hoffacker@lis.kv.bwl.de)