



Bewegter Adventskalender 2023



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,



nun dauert es nicht mehr lange – Advent und Weihnachten stehen vor der Tür! Damit ist es auch wieder Zeit für den bewegten Adventskalender mit Rudi Ren(n)tier, auf den schon viele warten. Wir freuen uns, dass in vielen GSB- und WSB-Schulen sowie in den Kindertagesstätten der bewegte Adventskalender mit zahlreichen Bewegungsanlässen, Übungen und Spielen schon lange zum Einsatz kommt – so auch in diesem Jahr!

Jede Woche startet mit „Rudis bewegtem Montag“. Dort finden sich ausgewählte Übungen aus „Rudis bewegtem Schulhaus“.

Am „Minuten-Mittwoch“ gibt es zur Mitte der Woche eine schnelle 1-Minuten-Übung. Die Woche endet mit dem „Flitze-Freitag“, an dem einfache Lauf- und Fortbewegungsarten im Klassenzimmer, im Schulhaus oder auf dem Schulgelände thematisiert werden.

Alle Spiele und Übungen sind leicht durchführbar und lassen sich im Unterricht jeden Faches durchführen. Auch in diesem Jahr bekommt Rudi an einigen Tagen Besuch von der musikalischen Romy Rasselmaus.

Mit dem diesjährigen Kalender gibt es wieder neue und bekannte Ideen und Inspirationen für die Adventszeit, um alle in Bewegung zu setzen.

Los geht's – entweder traditionell ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und jeden Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, fit und gesund bleiben!



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



Hinweis:

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: Judith.Herden@zsl.kv.bwl.de

Übersicht

Fr	1.12.	Flitze-Freitag I	A/MF
Mo	4.12.	Rudis bewegter Montag I	MF
Di	5.12.	Schlitten-Check	A
Mi	6.12.	Minuten-Mittwoch I	A
Do	7.12.	Rudis Zeitlupentraining	EW
Fr	8.12.	Flitze-Freitag II	A/MF
Mo	11.12.	Rudis bewegter Montag II	MF
Di	12.12.	Romy im Schneesturm	R/G
Mi	13.12.	Minuten-Mittwoch II	EF/EW
Do	14.12.	Tamburin-Tempo	A/R
Fr	15.12.	Flitze-Freitag III	A/MF
Mo	18.12.	Rudis bewegter Montag III	MF
Di	19.12.	Romys Winterspaziergang	EF/R
Mi	20.12.	Minuten-Mittwoch III	EW/MF
Do	21.12.	Der Würfel entscheidet	A/MF
Fr	22.12.	Flitze-Freitag IV	A/MF
Anhang		Jetzt wird´s bunt Rudi, du und ich Geheimer Dirigent Das verwirrte Ren(n)tier Kommando Rudi „Ren“ – „Tier“ Romy im Schneesturm – Erweiterung	A G G EF EF G/EF R

EW=Entspannung und Wahrnehmung, R=Rhythmus, A=Aktivierung,

MF=motorische Fähigkeiten, EF=Exekutive Funktionen/Selbstregulation, G=Gemeinschaft,



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



Flitze-Freitag I

Die Adventszeit beginnt. Rudi freut sich darauf und startet gleich mit seinem Ausdauertraining: Er joggt eine große Runde durch seinen Tannenwald. Danach reckt und streckt er sich und lockert seine Muskeln.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde oder Strecke:



**Joggen
Hopserlauf**



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrperson, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Beweglichkeitsübung:



**Recken, strecken,
Körper von oben nach unten
abklopfen**



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Hopsen/Laufen auf der Stelle
- Wechselsprünge auf der Stelle

Rudis bewegter Montag I

Rudis bewegtes Schulhaus

*Zum Wochenbeginn öffnet Rudi die Tür zum Schulhaus.
Der 1. Advent war gestern und die Adventswoche startet. Genau
die richtige Zeit, um sich mit kleinen Übungen aus dem bewegten
Schulhaus fit zu halten. Rudi erinnert sich an die bunten Aufkleber
und startet gleich.*

Nicht loslassen



1. Nimm dein Mäppchen in beide Hände.
2. Halte es mit ausgestreckten Armen über deinem Kopf so lange wie möglich.
3. Wie lange schaffst du es?



Flitzebogen



1. Falte deine Hände und drehe die Handflächen nach außen.
2. Hebe die Arme gestreckt weit über den Kopf.
3. Schiebe deinen Po etwas nach vorne, so dass du Spannung im Körper spürst. Halte diese für 5 Sekunden.
4. Lasse die Hände los und nimm die Arme zur Seite herunter.
5. Mache das 10-mal.



Twistsprünge



- Springe mit geschlossenen Beinen.
Drehe bei jedem Sprung deine Füße
und deine Hüfte abwechselnd
von links nach rechts.
Wie schnell kannst du twisten?



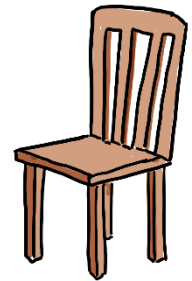
Schlitten-Check

Auch dieses Jahr möchte Rudi die vielen Geschenke mit dem Schlitten verteilen. Vorher muss er ihn erst prüfen. Funktioniert er noch? Hilf Rudi beim Schlitten-Check!

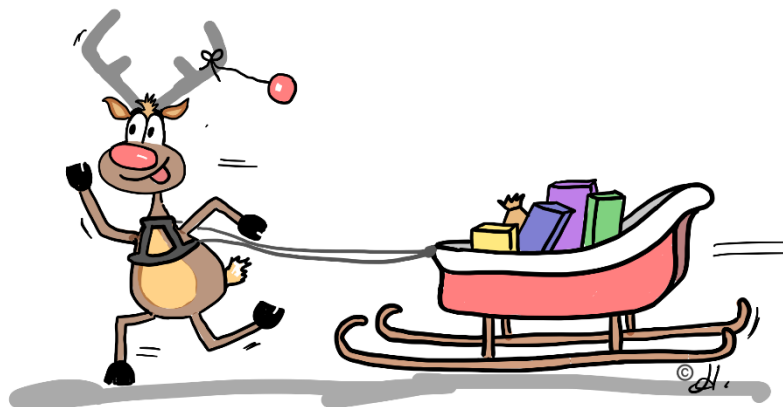
Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Der Stuhl stellt Rudis Schlitten dar.

Die Lehrperson gibt verschiedene Aufgaben vor, zum Beispiel:

- 5-mal auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen
- einmal um den Stuhl laufen
- unter den Stuhl schauen
- auf den Stuhl knien
- mit dem Bauch auf den Stuhl legen
- „Radfahren“ auf dem Stuhl
- den Stuhl an der Lehne anheben und wieder abstellen
- Klopfrhythmus auf der Stuhllehne



Ist noch alles in Ordnung? Dann kann es losgehen!





Minuten-Mittwoch I

Heute ist Nikolaustag. In allen Häusern und im Winterwald ist viel los. Überall hört man Lachen – manchmal laut, manchmal leise. Da muss auch Rudi mitlachen.

Lacht eine Minute lang herzlich.

Ein Kind zeigt mit den Händen die Lautstärke an.



Variante:

Wenn es zu laut wird, dann lächelt eine Minute lang ohne Geräusche zu machen.

Rudis Zeitlupentraining

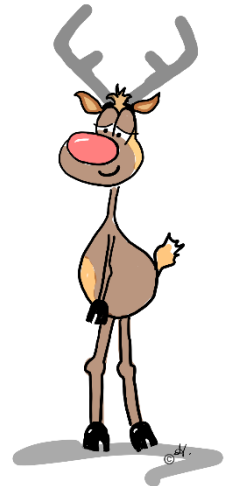
Heute geht bei Rudi alles ganz, ganz langsam. Es sind ja noch einige Tage bis Weihnachten.

Rudi beginnt den Tag in Zeitlupe, dabei wird er langsam wacher.

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

Beispiele:

- aufstehen und wieder auf den Stuhl setzen
- Armkreisen
- winken
- in die Hocke gehen
- seitwärts durch den Raum bewegen
- rückwärts durch den Raum bewegen
- Überkreuz (siehe Rudis bewegter Montag II)
- Nase – Ohr (siehe Rudis bewegter Montag III)
- auf einem Bein stehen
- auf dem anderen Bein stehen
- mit den Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- einen Strecksprung durchführen, dabei die Armführung nicht vergessen



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

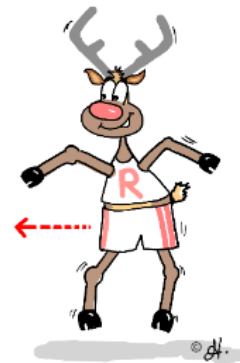
Flitze-Freitag II

Die Woche geht zu Ende und Rudi war viel unterwegs. Das ist gut, denn so hat er sich gleich warmgelaufen.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde, Strecke oder Zeit:



**Joggen
Seitgalopp**



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrperson, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Atemübung:



10-mal
Ausatmen – Einatmen
beim Einatmen Arme anheben
beim Ausatmen Oberkörper absenken



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Kniehebelauf auf der Stelle
- Wechselsprünge auf der Stelle

Rudis bewegter Montag II

Rudis bewegtes Schulhaus

Zu Beginn der zweiten Woche schaut Rudi in seinem Schulhaus umher, ob noch alle seine schönen bunten Aufkleber im Schulhaus hängen. Da sind sie!

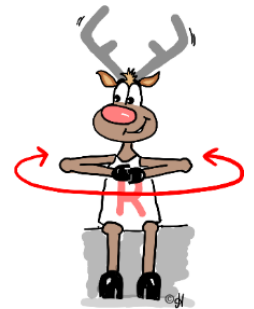
Und schon legt Rudi los mit drei Übungen, an die er sich gut erinnern kann. Uih, das macht Spaß und hält fit!

Schraubendreher

1. Setze dich auf die Stuhlkante.
2. Falte deine Hände vor der Brust.

Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe.

3. Drehe den Oberkörper langsam von links nach rechts.
4. Wiederhole das 10-mal.



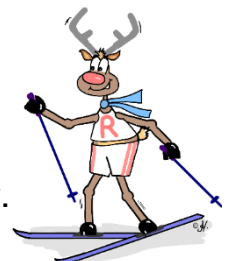
Überkreuz

1. Stelle dich gerade hin.
2. Führe nun das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen.
3. Wechsel: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.
4. Wiederhole das zu jeder Seite 20-mal.
5. Kannst du dabei hüpfen?



Skilanglauf

1. Stelle dich gerade hin.
2. Mache auf der Stelle Schrittsprünge.
Deine Arme gehen gegengleich mit:
rechtes Bein vor, linker Arm vor und umgekehrt.



Romy im Schneesturm



Die Lehrperson liest die Geschichte vor und leitet damit die Bewegung an:
„Rudi Ren(n)tier erwartet heute Besuch von seiner Freundin Romy Rasselmaus.
Romy macht sich auf den Weg zu Rudi. Uih, was ist denn da draußen los? Kaum
ist sie aus der Tür hinausgegangen und ein paar Schritte gelaufen,

*> in langsamen Schritten durch das Klassenzimmer gehen,
gemeinsames Gehtempo finden*

fängt ein fürchterlicher Schneesturm an zu wüten.

*> Windgeräusche nachahmen, leise beginnen und dann immer
lauter werden, dabei im selben Tempo weitergehen*

Schnell wird ihr richtig kalt.

*> mit den Zähnen klappern, dabei das Tempo der Schritte
beibehalten*

Weil sie aber unbedingt ihren Freund Rudi treffen möchte, vertreibt sie sich
die Zeit mit einem kleinen Spiel: Winterworte passend zu ihren Schritten
sprechen!“

*> auf der Stelle in gemeinsamem Tempo gehen (=x),
das Tempo beibehalten, dabei die folgenden Winterwörter
gemeinsam Zeile für Zeile mehrmals durchsprechen:*

Schnee-				sturm			
x	-	x	-	x	-	x	-
Wind		und		Re-		gen	
x	-	x	-	x	-	x	-
bit-	ter-	bit-	ter-	kalt			
x	-	x	-	x	-	x	-
dunk-		le		Jah-	res-	zeit	
x	-	x	-	x	-	x	

Geschafft! Romy ist bei Rudi angekommen. Sie begrüßen sich freudig!

> vor Freude jubeln

Hinweis: Varianten zur Erweiterung finden sich im Anhang.





Minuten-Mittwoch II

*Es ist Mitte der Woche und Rudi macht eine kleine Pause.
Nachdem er in der ersten Adventswoche viel unterwegs war, hält er
nun inne und genießt die Stille.*

**Stellt euch aufrecht hin, lasst die Arme locker
hängen und schließt die Augen.**

**Bleibt eine Minute lang ganz ruhig stehen und
„hört“ die Stille.**



Variante:

Kannst du Geräusche hören, die durch das Fenster kommen?

Tamburin-Tempo



Rudi mag Rhythmus und Musik. Weil er seine Weihnachtsglocke erst noch suchen muss, nimmt er einfach ein Tamburin. Trommeln fand Rudi schon immer klasse! Romy Rasselmaus freut sich darüber und trippelt aufgeregt mit den Füßen!

Er spielt auf dem Tamburin einen kleinen Rhythmus und die Wichtel werden hellhörig. Neugierig kommen sie auf die Waldlichtung und setzen dann mit Klatschen ein. Als Rudi beginnt, schneller zu trommeln, werden die kleinen Wichtel ganz aufgeregt und laufen schneller durcheinander. Erst wenn er langsam spielt, werden sie wieder ruhiger. Er hat eine tolle Idee und alle Wichtel machen mit:

Runde 1: Die Lehrperson oder ein Kind spielen einen einfachen Rhythmus auf dem Tamburin. Die Kinder klatschen diesen nach oder patschen den gleichen Rhythmus auf die Oberschenkel. Dieses wird einige Male durchgeführt.

Runde 2: Die Kinder bewegen sich zum vorgegebenen Rhythmus des Tamburins durch den Raum:

Schnelle Schläge – schnelle Skippings

Langsame Schläge – langsames Gehen

„Tippeln“ mit den Fingerspitzen – „Tippeln“ auf Zehenspitzen

Doppelschläge – Hopserlauf

Sobald die Trommel verstummt, bleiben alle Kinder versteinert stehen.

Variante:

Das Tamburin kann durch zwei Kochlöffel ersetzt werden.



Flitze-Freitag III

Die Woche nähert sich dem Ende und Rudi läuft auf Hochtouren. Er legt auch diesen Freitag los und flitzt eine Runde über seinen Schulhof.

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde oder Strecke:



**Schrittsprünge
Seitgalopp**



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrperson, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Beweglichkeitsübung aus dem Yoga:



**„Der Halbmond“
zu beiden Seiten**



Variante:

Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Kniehebelauf auf der Stelle
- Anfersen auf der Stelle



Rudis bewegter Montag III

Rudis bewegtes Schulhaus

*Jetzt beginnt schon die letzte Woche vor Weihnachten. Hurra!
Die Tür zu Rudis Schulhaus geht auf. Alle Wichtel sind in Topform.
Jedes Mal, wenn Rudi an einem Aufkleber vorbeikommt, erinnert er
sich gut an seine Aufgaben und macht begeistert die Übungen mit.
So macht Schule richtig Spaß!*



Hampelmann

Springe Hampelmann.
Schaffst du es 50-mal?



Handflächen zusammen

1. Lege deine Handflächen auf Brusthöhe aneinander und drücke für ein paar Sekunden die Handflächen fest zusammen.
2. Atme dabei gleichmäßig weiter.
3. Mache das 10-mal.



Nase – Ohr

1. Berühre mit der rechten Hand das linke Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand die Nase.
2. Patsche dir auf die Oberschenkel.
3. Handwechsel: Die linke Hand berührt das rechte Ohr, die rechte Hand die Nase.
4. Wiederhole die Bewegung mehrmals.
Werde dann immer schneller.





Romys Winterspaziergang



Material: Stifte, Becken oder Klangstab mit Schlägel, Tamburin

Die Lehrperson liest die Bewegungsgeschichte vor und leitet die Bewegung an.

Romy Rasselmaus geht heute im verschneiten Wald spazieren.	<i>in gleichmäßigen, langsamen Schritten leise am Platz gehen, Achtung: langsames Tempo wählen</i>
Entfernt hört sie sehr leise einen Specht klopfen.	<i>am Platz weitergehen, Lehrperson klopft zusätzlich 2-mal pro Schritt mit Stiftrückseite auf Tisch</i>
Während Romy weitergeht, wird das Spechtklopfen immer lauter und nimmt dann wieder ab.	<i>über ca. 20 Schläge lauter werden, dann wieder leiser und enden</i>
Plötzlich hört sie ein leises Blätterrascheln.	<i>Lehrperson: 2-mal pro Schritt die Handflächen rhythmisch aneinander reiben</i>
Das Rascheln verstummt nach einiger Zeit. Was das wohl für ein Tier war?	<i>nach ca. 20-mal enden</i>
Romy stapft weiter sanft durch den tiefen Schnee und hört nun in der Ferne tiefe, lange Glockenklänge	<i>Lehrperson: ein Beckenschlag oder Klangstabschlag auf zwei Schritte, nach ca. 10 Schlägen enden</i>
Plötzlich rennen viele Wildtiere aufgeschreckt vor Romy über den Weg. Romy folgt ihnen zuerst langsam.	<i>Lehrperson: 16 Tamburin/Trommelschläge, je 4-mal pro Romy-Schritt</i>
Doch dann lässt sie sich einfach mitreißen und stürmt allen Wildtieren hinterher!	<i>Lehrperson: wilde und schnelle Trommelschläge, alle laufen am Platz</i>
Plötzlich kommen sie an eine große Lichtung. Sie bleiben erstaunt stehen: Oben auf der größten Tanne sitzt Rudi und strahlt ihnen entgegen. Alle reißen 3-mal hintereinander die Arme hoch und rufen laut „HURRA!“	<i>Bewegung stoppen Jubeln (evtl. jeweils mit Trommelschlag unterstützen)</i>

Vorgehen:

Im ersten Durchgang gehen alle Kinder in gleichmäßigem Puls/Metrum/Beat leise auf der Stelle, ohne schneller zu werden. Die Herausforderung liegt darin, dass die Kinder sich zum einen von den Tierrhythmen nicht von ihrem Schritt-Metrum ablenken lassen und zum anderen auch nicht schneller werden!



Minuten-Mittwoch III

Die Hälfte der Woche ist fast vorbei. Rudi hat nun den Weihnachtsbaum fast fertig dekoriert, nur die Lichterkette fehlt noch. Dafür muss er sich konzentrieren und darf nicht umkippen, wenn er ganz oben an den Baum reichen möchte.

**Stellt euch aufrecht hin, nehmt die
Yoga-Position „Der Baum“ ein.**

**Bleibt eine Minute lang ganz ruhig stehen und
atmet gleichmäßig.**



Tipp:

Wenn du schon häufig geübt hast und dir sicher bist, versuche es auf der „wackeligen“ Seite oder schließe die Augen.

Der Würfel entscheidet

Material: Würfel, Radiergummi



Für ein kleines Würfelspiel mit seinen Wichteln hat Rudi immer Zeit. Schnell sucht er einen Würfel und die Wichtel freuen sich auf die Aufgaben, die er ihnen gibt.

Ein Kind würfelt. Die anderen Kinder führen die entsprechende Bewegung aus:

1	Strecke deine Arme im Stand über den Kopf und greife dabei mit den Händen nach oben („Kirschenpflücken“).
2	Laufe um deinen Stuhl, zuerst 2-mal rechts und dann 2-mal links herum.
3	Führe einen Radiergummi 3-mal als „Liegende 8“ durch deine Beine.
4	Hüpfe 4-mal auf dem rechten Bein, anschließend 4-mal auf dem linken Bein.
5	Mache 5 Kniebeugen. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen schauen.
6	Springe 6-mal Hampelmann.



Flitze-Freitag IV

Endspurt – bald ist Weihnachten und die Ferien beginnen. Rudi hat viel zu tun und gibt alles!

Die Kinder „flitzen“ auf einer freien Fläche, zum Beispiel in der Aula, auf dem Schulhof oder im großen Flur eine vorgegebene Runde oder Strecke:

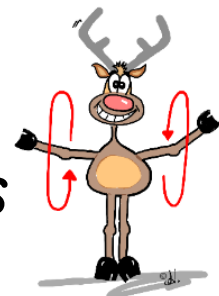


Laufen
Rentiersprünge
(„Pferdchensprünge“, „Galoppieren“)



Nach Abschluss der Runde sammeln sich die Kinder auf den Plätzen oder bei der Lehrperson, atmen durch und beenden das „Flitzen“ mit einer Lockerungsübung:

Recken, strecken,
große Armkreise rückwärts



Variante:

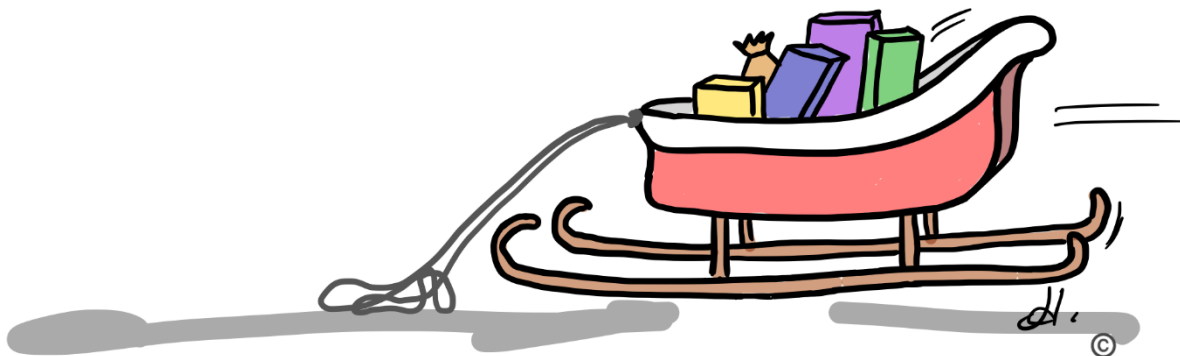
Wenn die Flitze-Runde nicht auf dem Schulhof durchgeführt werden kann, bieten sich im Klassenzimmer diese Bewegungen an:

- Sprinten auf der Stelle
- Pferdchensprünge auf der Stelle



Anhang mit Ersatzaufgaben und Kopiervorlagen

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



Jetzt wird's bunt!

Male für jede durchgeführte Bewegungsaufgabe einen Teil von Rudi an. Erst für die letzte Aufgabe darfst du Rudis Nase rot anmalen. Vergiss nicht, während der Übungen freundlich zu lächeln.



Beine	20-mal Kniebeuge
Arme	20-mal Wandliegestütz
Bauch	20-mal Hampelmann
Ohren	20 Wechselsprünge
Haare	20 Strecksprünge
Hals	1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)
Shirt	1 Minute Joggen (auf der Stelle)
Hose	1 Minute Wandsitz
Schwanz	1 Minute Einbeinstand
Kopf	1 Minute Radfahren auf dem Stuhl
Nase	Stift 20-mal als liegende Acht durch die Beine reichen



Rudi, du und ich

1. Alle Kinder stehen im Kreis und schauen sich freundlich an.
2. Suche dir 3 Kinder aus, die du dir in einer von dir bestimmten Reihenfolge merkst (Kind 1, Kind 2, Kind 3). Die Namen darfst du nicht laut sagen.
3. Auf ein Kommando gehen alle Kinder der Klasse gleichzeitig los und führen diese Aufgaben durch:
 1. Gehe zu deinem ersten Kind, lächele es an und winke ihm zu, bis es zurückwinkt.
 2. Gehe zu deinem zweiten Kind, lächele es an und mache einen Ellenbogencheck mit ihm.
 3. Gehe zu deinem dritten Kind und umkreise es einmal.
4. Nachdem du die 3 Aufgaben erledigt hast, stellst du dich auf deinen Platz im Kreis zurück. Damit ist die Runde beendet.





Geheimer Dirigent

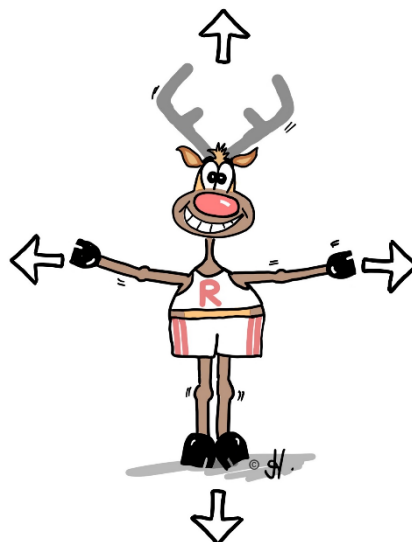
1. Alle Kinder stehen verteilt im Raum.
2. Ein Detektiv wird bestimmt und dreht sich von der Klasse weg. Er schließt die Augen und hält sich die Ohren zu (nicht schummeln).
3. Nun wird ein Dirigent festgelegt. Er macht Bewegungen vor, die von allen Kindern nachgemacht werden.
4. Der Detektiv wendet sich wieder zur Klasse und muss herausfinden, wer der geheime Dirigent ist. Dabei muss er genau beobachten.
5. Der Dirigent darf alle möglichen Bewegungen ausführen, die er am Platz machen kann. Die anderen machen die Bewegung nach. Sprechen ist nicht erlaubt.
6. Wie lange schafft ihr es, euren geheimen Dirigenten unentdeckt zu lassen?
7. Wurde der Dirigent entlarvt, beginnt die nächste Runde.





Das verwirrte Ren(n)tier

1. Ein Kind von euch ist Rudi, das verwirrte Ren(n)tier und steht vorne.
2. Alle anderen Kinder stellen sich hin und schauen nach vorne.
3. Wenn Rudi die Arme hebt, heben auch alle anderen die Arme nach oben und sagen laut einmal „oben“.
4. Streckt Rudi die Arme nach unten, strecken alle anderen Kinder die Arme auch nach unten und sagen einmal laut „unten“.
5. So geht es auch mit „rechts“ und „links“. Rudi zeigt dabei die Richtungen immer spiegelverkehrt an.
6. Spielt einige Male die Richtungen durch und sprecht dazu.
7. Jetzt geht es in die entgegengesetzte Richtung: Immer, wenn Rudi die Arme nach oben streckt, führen alle anderen die Arme nach unten und sagen „unten“.
8. Wenn Rudi die Arme nach unten streckt, heben alle anderen die Arme nach oben und sagen „oben“.
9. Macht das einige Runden, dann wechselt ihr die Rollen.



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 gesagt, 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 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 und sprechen rhythmisch 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?



Romy im Schneesturm

Erweiterung für Musik- und Rhythmus-Fans zu
„Romy im Schneesturm“ vom 12.12.2023

Erweiterung 1:

Findet andere Wörter, die Romy rhythmisch beim Gehen sprechen kann.

Erweiterung 2:

Wählt nun eine der Zeilen für euch aus und sprecht sie, während die anderen eine andere Zeile sprechen. Geht dabei immer weiter auf der Stelle.

Hört ihr, welche Zeile die anderen Kinder sprechen? Wechselt nach einer Weile selbstständig die Zeile.

