



Bewegter Adventskalender 2023

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

der Bewegte Adventskalender ist eine gute Möglichkeit, um sich täglich zu bewegen. Das ist nicht nur gut für die Fitness, nach der Bewegungspause kann auch wieder konzentrierter gearbeitet werden.

Euch/Sie erwarten Übungen und Spielen mit Gegenständen, die in jedem Klassenzimmer zu finden sind:

- Täglich stehen Übungen und Spiele auf dem Programm, die man ohne Vorbereitung in ungefähr fünf bis zehn Minuten in jedem Unterrichtsfach durchführen kann.
- Auf den Fotos ist die genaue Ausführung ersichtlich.
- Gegenstände, die stören, aus dem Weg räumen!
- Auf einen Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Gegenständen achten.
- Bei Übungen, die mit dem Stuhl ausgeführt werden, auf einen sicheren Stand achten.
- Tipp: Bei offenem Fenster trainieren und bewegen!
- Den Kalender einfach ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen!

Viel Spaß und eine fitte, fröhlich-bewegte Adventszeit

wünscht das

GSB/ WSB-Team des ZSL - Außenstelle Ludwigsburg

Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macías Alvarez und Bärbel Müller

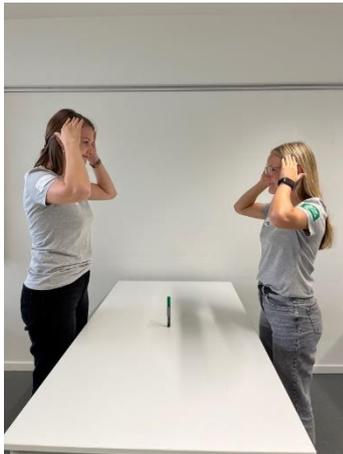
**Wir danken den Anwärterinnen und Anwärtern der Sportfachdidaktik-Kurse
2023 des Seminars für Ausbildung und Fortbildung der Lehrkräfte in Ludwigs-
burg für die Anregungen und Fotos!**

Freitag, 01. Dezember 2023

Kommando „Stift“

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Auf dem Tisch zwischen ihnen befindet sich ein aufgestellter Stift.

Die Lehrperson gibt folgende Kommandos:



„**Kopf**“: Beide Hände berühren den Kopf.



„**Klatsch**“: Einmal in die Hände klatschen.



„**Schnips**“: Einmal mit beiden Händen schnipsen.

Nach einigen Kommandos erfolgt das Kommando:



„**Stift**“: Wer den Stift zuerst in der Hand hält, gewinnt die Runde.

Es können beliebig viele Runden gespielt werden.

Tischpresse und Bergsteiger

Diese Übungen werden mehrfach ausgeführt. Wie oft schaffst du sie?
Achte auf einen sicheren Stand von Tisch und Stuhl.



Ausgangsposition Tischpresse:

- Handflächen liegen am Rand des Tisches
- Abstand der Beine zum Tisch etwa 2 Schritte
- auf geraden Rücken achten



Übung:

- Arme beugen bis die Brust die Tischkante berührt



Ausgangsposition Bergsteiger:

- auf sicheren Stand des Stuhles achten
- ein Bein auf den Stuhl stellen
- das andere Bein steht auf dem Boden



Übung:

- mit dem Bein auf dem Stuhl nach oben drücken
- halten
- dann wieder absteigen
- das Bein wechseln

Partnerakrobatik

Auf ausreichend Platz bei der Durchführung der Übungen achten.



„Kerzenständer“: Handgelenksfassung - Spannung aufbauen - zurücklehnen



„Fahrstuhl“: Rücken an Rücken stehen - in die Kniebeuge gehen - aufrichten



„Ruhepause“: Rücken an Rücken stehen - Arme einhaken - absetzen - wieder aufstehen.

Chill Out: Atmen – Entspannen – Loslassen

Während der Übung kann Entspannungsmusik eingespielt werden.



Alle sitzen bequem auf dem Stuhl. Beide Handflächen liegen auf dem Bauch.

Anleitung zum bewussten Atmen durch die Lehrkraft:

„Wir atmen alle zusammen tief ein ... und wieder aus ... einatmen ... ausatmen ... und wieder einatmen ... und ausatmen ... noch dreimal einatmen ... und ausatmen ... einatmen ... uuuuund ausatmen ... ein letztes Mal tief einatmen ... und ausatmen ...“

Die Schülerinnen und Schüler spüren beim langsamen und tiefen Ein- und Ausatmen das Auf- und Abbewegen des Bauches.



Die Arme werden seitlich ausgestreckt und nach hinten geführt.

Anleitung durch die Lehrkraft:

„Bei jedem Einatmen führen wir die Arme seitlich nach hinten. Beim Ausatmen führen wir die Arme wieder zurück und legen die Handflächen auf den Bauch.“

Diese Übung wird fünfmal wiederholt und die Atmung vertieft.



Der Oberkörper wird mit der Ausatmung auf den Oberschenkeln abgelegt. Die Arme hängen locker nach unten.

Anleitung durch die Lehrkraft:

„Legt beim nächsten Ausatmen den Oberkörper auf eure Oberschenkel ab. Lasst die Arme locker baumeln. Atmet nun langsam fünfmal ein und aus. Richtet euch langsam wieder auf. Bleibt kurz sitzen, schaut euch im Klassenzimmer um, steht langsam auf. Streckt euch in alle Richtungen, gähnt und kommt nun zurück zum Unterricht.“

Kräftigung mit dem Rucksack – Teil 1

Die Schülerinnen und Schüler führen folgende Kräftigungsübungen aus. Sollte der Rucksack zu schwer sein, bitte Gewicht reduzieren.

Schaffst du drei Durchgänge?

1. Hebe deinen Rucksack über deinen Kopf und bewege ihn dann nach oben und unten (10x).



2. Halte deinen Rucksack zwischen deine Beine und führe Kniebeugen aus (10x).



Kräftigung mit dem Rucksack - Teil 2

Die Schülerinnen und Schüler führen gemeinsam folgende Kräftigungsübungen aus. Sollte der Rucksack zu schwer sein, bitte das Gewicht reduzieren.

Schaffst du drei Durchgänge?

1. Führe deinen Rucksack kontrolliert von links unten nach rechts oben. Wiederhole die Übung von rechts unten nach links oben (10x auf jeder Seite).



2. Halte den Rucksack mit der rechten Hand am Griff und führe einarmige Bizeps-Curls aus. Der Ellbogen berührt den Oberkörper. Wiederhole die Übung mit der linken Hand (10x auf jeder Seite).



Montag, 11. Dezember

Fangen um den Tisch



Zwei Personen stehen sich am Tisch gegenüber.

Auf Kommando fangen sie sich gegenseitig. Dabei bewegen sie sich um den Tisch, wobei eine Hand immer den Tisch berühren muss.

Biceps-Curls und Frontheben mit dem Rucksack

Die Schülerinnen und Schüler führen gemeinsam folgende Kräftigungsübungen aus. Sollte der Rucksack zu schwer sein, bitte das Gewicht reduzieren.

Biceps-Curls



Halte den Rucksack mit beiden Händen fest und führe Biceps-Curls aus. Der Ellbogen berührt den Oberkörper. Führe die Übung 10x aus. Schaffst du drei Durchgänge?

Frontheben



Halte den Rucksack mit beiden Händen und gestreckten Armen gerade nach vorn. Achte darauf, dass deine Arme auf Schulterhöhe bleiben. Schultern nicht hochziehen. Schaffst du 20 Sekunden?

Fang den Stift

Einen Stift fangen



Zwei Personen stehen sich gegenüber.

Person A nimmt einen Stift in die Hand und lässt ihn nach unbestimmter Zeit fallen.

Person B versucht den Stift im Fallen zu fangen.

Variationen:

Position ändern (stehend/sitzend/liegend)

Fangen (mit der anderen Hand/ mit nur drei oder zwei Fingern)

Zwei Stifte fangen



Zwei Personen stehen sich gegenüber.

Person A nimmt einen Stift in jede Hand und lässt sie nach unbestimmter Zeit gleichzeitig oder nacheinander fallen.

Person B versucht die Stifte im Fallen zu fangen.

Variationen:

Position ändern (stehend/sitzend/liegend)

Fangen (mit der anderen Hand/ mit nur drei oder zwei Fingern)

Zwei Stifte überkreuzt fangen



Partner B versucht die Stifte mit den Händen überkreuzt im Fallen zu fangen.

Variationen:

Position ändern (stehend/sitzend/liegend)

Fangen (mit der anderen Hand/ mit nur drei oder zwei Fingern)

Kommando „Jingle Bells“

Alle laufen auf das Kommando „Kommando Jingle Bells“ an ihrem Platz zwischen Tisch und Stuhl auf der Stelle. Sie trommeln mit ihren Zeigefingern abwechselnd auf den Tisch.

Die Lehrkraft gibt verschiedene Kommandos vor. Diese entsprechen unterschiedlichen Positionen. Sie werden so lange eingenommen, bis erneut „Kommando Jingle Bells“ erfolgt. Wird eine Haltungsvorgabe ohne „Kommando“ angesagt, gilt immer noch die vorherige Aufgabe. Die Teilnehmenden müssen gut aufpassen und entsprechend reagieren (oder nicht reagieren).



Mögliche Kommandos sind:



„Kommando sitz“: hinsetzen



„Kommando tief“: in die Hocke gehen



„Kommando hoch“: strecken

Schwierigkeitsstufe 1 - Zusätzliche Kommandos werden eingeführt:



„Kommando drehen“: sich einmal drehen



„Kommando Einbein“: auf einem Bein stehen

Schwierigkeitsstufe 2 - Gleicher Ablauf, Kommandos werden vertauscht:

„Kommando drehen“: auf einem Bein stehen

„Kommando Einbein“: sich einmal drehen

„Kommando tief“: strecken

„Kommando hoch“: in die Hocke gehen

Freitag, 15. Dezember 2023

Fünferle mit dem Radiergummi

Die Schülerinnen und Schüler werfen einen Radiergummi oder einen Textmarker hoch und versuchen vorgegebene Aufgaben auszuführen.

Dabei soll die Aufgabe jeweils fünfmal geschafft werden, ohne dass der Radiergummi/ der Textmarker auf den Boden fällt.

- Beidhändig werfen, einhändig fangen (rechts oder links)
- Links werfen, rechts fangen
- Werfen, mehrmals klatschen, fangen.
- Werfen, hinter dem Rücken klatschen, fangen.
- Werfen, ganze Drehung, fangen.



Stuhlkreis

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis, und haben einen Stuhl vor sich stehen. Sie nehmen die Lehne des Stuhls in eine Hand und kippen ihn so weit nach vorn, dass der Stuhl auf zwei Beinen steht.

Ziel der Gruppe ist, sich einmal von Stuhl zu Stuhl um den Kreis zu bewegen:

Auf das Kommando „Hepp“ gehen die Schülerinnen und Schüler im Uhrzeigersinn immer einen Stuhl weiter.

Der nächste Stuhl darf nur mit einer Hand festgehalten werden.

Wenn ein Stuhl auf den Boden fällt, müssen alle wieder zurück und das Ganze geht von vorne los.

Startposition:



Wechseln:



Variationen:

- Alle starten wieder auf ihrer Ausgangsposition. Auf Kommando „Hepp“ gehen alle im Uhrzeigersinn, auf „Hopp“ gegen den Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter.
- Mit Ausscheiden: Die Person, die den Stuhl fallen lässt, ist ausgeschieden.

Hipp - Hopp - Stopp

Alle stehen hinter ihrem Stuhl. Die Lehrkraft gibt eines der folgenden drei Kommandos.



„**Hipp**“: links um den Stuhl herumbewegen.



„**Hopp**“: rechts um den Stuhl herumbewegen.



„**Stopp**“: auf den Stuhl setzen.

Variationen:

- Bewegungsarten variieren (laufen, beidbeinig hüpfen, einbeinig hüpfen, auf Zehenspitzen/ auf den Fersen gehen)
- Bewegungsintensität variieren (langsam/schnell)
- Kommandos zur Bewegungsabfolge kombinieren (z. B. hipp - hopp - stopp - hopp - hopp). Start nach einem vereinbarten Signal.

Eine bewegte Weihnachtsgeschichte

Die Lehrperson liest die Weihnachtsgeschichte vor (siehe nächste Seite).

Die Schülerinnen und Schüler führen, wenn eines der Bewegungs-Wörter genannt wird, die passende Bewegung aus.



„**Schlitten**“: Hinter dem Stuhl stehen.



„**Weihnachtsmann**“: Auf dem Stuhl sitzen.



„**Rentier**“: Vor dem Stuhl stehen.



„**Schneesturm**“: Umgedreht auf dem Stuhl knien.



„**Geschenk**“: Einen Fuß auf den Stuhl stellen.

Eine Weihnachtsgeschichte

Am Morgen des 24.12. wacht der **Weihnachtsmann** erschrocken auf. Oh nein! Das darf doch nicht wahr sein, er hat verschlafen! Schnell zieht er seinen roten Mantel an und holt seinen eingestaubten **Schlitten** aus der Garage heraus. Anschließend ruft der **Weihnachtsmann** all seine **Rentiere** zusammen und spannt sie an seinen **Schlitten**. Jetzt darf er die ganzen **Geschenke** nicht vergessen! Der **Weihnachtsmann** wirft den großen **Geschenkesack** auf den **Schlitten**. Auch die **Rentiere** sind bereit, es kann losgehen!

Der **Weihnachtsmann** verteilt **Geschenk** um **Geschenk** in Windeseile. Doch plötzlich wird es immer nebliger. Jetzt auch noch das, ein **Schneesturm**! Die Sicht wird immer schlechter, und auf dem **Schlitten** wird es immer wackeliger. Der **Weihnachtsmann** kann kaum noch seine **Rentiere** vor dem **Schlitten** sehen.

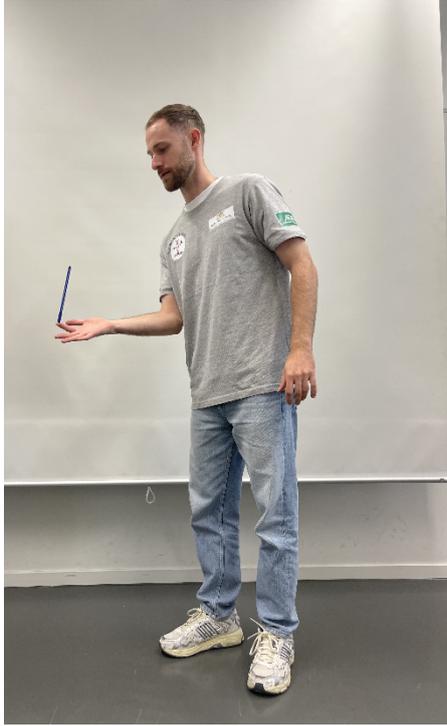
Ein Glück! Langsam lässt der **Schneesturm** nach, sodass der **Weihnachtsmann** alle restlichen **Geschenke** problemlos verteilen kann.

Am Ende des Tages steigt der **Weihnachtsmann** erschöpft von seinem **Schlitten**. Zufrieden zieht er seine mit Schnee bedeckten Stiefel aus und lässt sich in seinen Sessel vor dem warmen Kamin fallen. Ein anstrengender Tag geht zu Ende.

Bis zum nächsten Jahr!

Donnerstag, 21. Dezember

Stiftbalance



Versuche einen Stift deiner Wahl und auf deinem Zeigefinger zu balancieren (hochkant oder flachliegend)

Variationen:

- Balanciere auf verschiedenen Fingern oder auf der Handfläche.
- Balanciere zwei Stifte gleichzeitig.
- Variiere die Art des Stifts.

Freitag, 22. Dezember

Sitz-Challenge

Probiert bei der Sitz-Challenge aus, ob die gesamte Klasse auf einem Stuhl sitzen kann (siehe Foto)!

Hinweise:

- Die Position darf lediglich mit den Beinen ausbalanciert werden.
- Hände sind tabu.

„Singt zum Abschluss gemeinsam euer Lieblingsweihnachtslied!“



Frohe
Weihnachten
euch allen!



Bis nächstes Jahr!