




# Bewegter Adventskalender für Kitas 2023



**Liebe pädagogische Fachkräfte,**

**Advent und Weihnachten stehen vor der Tür und somit ist es 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 sind auch in diesem Jahr wieder einfach und schnell durchführbar, damit die Kinder sich täglich an Bewegung, Spiel und Sport erfreuen können!** 

**Im Anhang befinden sich Kopiervorlagen und weitere Vorschläge, auch für den U3-Bereich, die als Ersatz- oder Zusatzaufgaben verwendet werden können.**

**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:

Bestimmt kommen die Kinder auch auf gute Alternativen - wir freuen uns über neue Ideen, Anregungen und Rückmeldungen per E-Mail:

[verena.gebre@zsl.kv.bwl.de](mailto:verena.gebre@zsl.kv.bwl.de)

## Übersicht

Fr	1.12.	Verdrehter Kreislauf	EW/G
Mo	4.12.	Muskel-Montag I	MF
Di	5.12.	Schlittencheck	A/MF
Mi	6.12.	Minuten-Mittwoch I	A/EW
Do	7.12.	Rudis Zeitlupentraining	EW
Fr	8.12.	Stille Weihnachtspost	EW/G
Mo	11.12.	Muskel-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.	Wir bewegen uns wie unsere Lieblingstiere	A/MF
Mo	18.12.	Muskel-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.	Hüpfende Rentiere	MF/EF
Anhang		Jetzt wird' s bunt Muskel-(Mon)Tag IV Weihnachtskommando Wettrutschen Aufräumaktion in der Geschenkwerkstatt Ampeltraining Verschwundene Werkzeuge	Kopiervorlage A MF MF/EF U3 MF U3 MF/EF U3 R/EF U3 EW/EF

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

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



**Redaktion:**

Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,  
Melanie Macías Alvarez und Bärbel Müller  
(ZSL - Außenstelle Ludwigsburg)

Janina Hink (Kinderturnstiftung Baden-Württemberg)

Freitag, 1. Dezember 2023



## Verdrehter Kreislauf

Material: Musik

*Rudi hat einige neue Kolleginnen und Kollegen in seinem Rentier-Team. Um sich gegenseitig besser kennenzulernen, spielen sie gemeinsam ein Spiel.*

Die Kinder bilden einen Außen- und einen Innenkreis. An den Händen gefasst, gehen alle zur Musik. Dabei bewegt sich der eine Kreis nach links, der andere nach rechts. Stoppt die Musik, bleiben alle stehen und drehen sich so, dass jedes Kind aus dem Innenkreis einem aus dem Außenkreis gegenübersteht. Nun gibt die Fachkraft eine Aufgabe vor, z. B. „Sagt euch gegenseitig eure Namen.“ Danach geht es in die zweite Runde und die Musik setzt wieder ein. Durch Zufall stehen sich immer andere Kinder gegenüber. Die Aufgaben können variiert werden.

Beispielfragen:

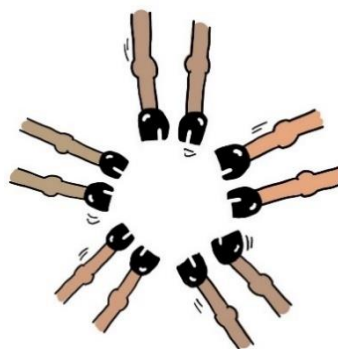
Was ist dein(e) Lieblingsfarbe/ Lieblingsessen/ Lieblingssport?

Beispiele für Bewegungsaufgaben:

zuwinken, abklatschen, Hand geben, Fuß an Fuß tippen etc.

### Hinweis:

Das Spiel kann einfach in den Alltag integriert werden  
(z. B. im Morgenkreis zur Begrüßung).



Montag, 4. Dezember 2023



## Muskel-Montag I

Nach der Arbeit möchte Rudi noch mit seinen Wichteln gemeinsam Zeit verbringen und alle Muskeln trainieren - auch die Lachmuskeln. Heute tun sie so, als wären sie selbst die Geschenk-Päckchen.



Die Kinder legen sich rücklings auf den Boden, ziehen beide Beine eng an den Körper heran und umfassen die Beine mit den Armen. Nun wippen sie langsam von rechts nach links bzw. nach vorne und zurück.



### Hinweis:

Diese Übung stellt die Einzelübung „Päckchen“ der Kategorie Beweglichkeit der „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg dar.



Dienstag, 5. Dezember 2023

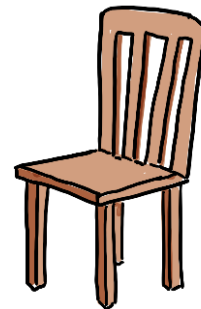
## Schlitten-Check

Material: Stühle

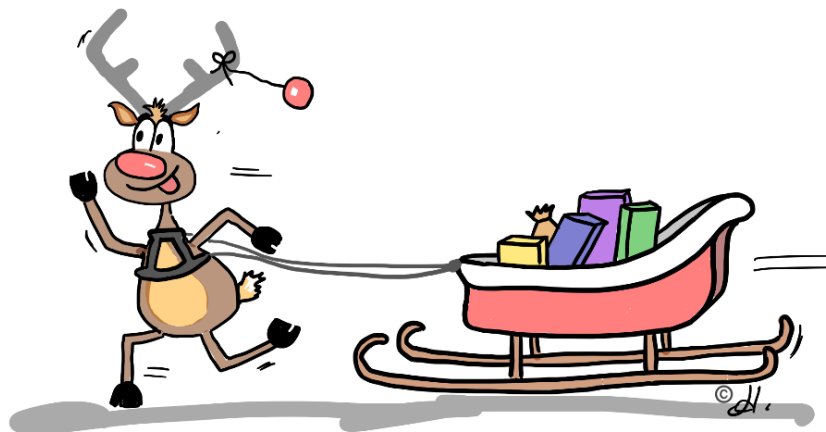
*Auch dieses Jahr möchte Rudi die vielen Geschenke mit dem Schlitten verteilen. Vorher muss er ihn erst prüfen. Funktioniert er noch? Hilf Rudi beim Schlitten-Check.*

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Der Stuhl stellt Rudis Schlitten dar. Die Fachkraft gibt verschiedene Aufgaben vor, zum Beispiel:

- 5-mal auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen
- einmal um den Stuhl laufen (beide Richtungen)
- unter den Stuhl schauen
- unter dem Stuhl durchkriechen
- mit dem Bauch auf den Stuhl legen
- den Stuhl hochheben und wieder abstellen
- Klopfrhythmus auf der Stuhllehne



*Ist noch alles in Ordnung? Dann kann es ja losgehen!*



Mittwoch, 6. Dezember 2023



## 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 mitmachen.

### Lacht eine Minute lang herzlich.

Ein Kind zeigt mit den Händen die Lautstärke an:  
Bei leisem Lachen gleichzeitig auf der Stelle trippeln  
und bei lautem Lachen kräftig stampfen.



#### Variante:

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

Donnerstag, 7. Dezember 2023

## Rudis Zeitlupentraining

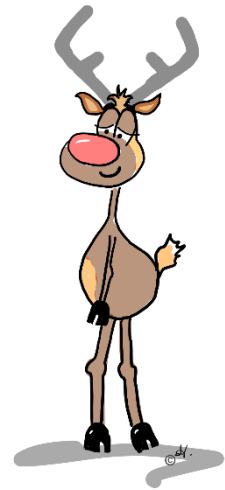
Heute geht bei Rudi alles ganz, ganz langsam. Es sind ja noch einige Tage bis Weihnachten.

Rudi beginnt den Tag in Zeitlupe, bis er endlich wacher wird.

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

### Beispiele:

- aufstehen und wieder auf den Stuhl setzen
- um den Stuhl gehen (siehe 5.12.)
- Armkreisen
- winken
- gähnen
- in die Hocke gehen
- seitwärts durch den Raum bewegen
- rückwärts durch den Raum bewegen
- auf einem Bein stehen, dann wechseln
- mit den Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- einen Strecksprung durchführen (die Arme dabei in die Höhe strecken)



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



Freitag, 8. Dezember 2023

## Stille Weihnachtspost

*Rudi hat vom Weihnachtsmann eine wichtige, vertrauliche Nachricht erhalten. Er möchte die Wichtel und Rentiere darüber informieren. Allerdings muss das leise passieren, damit kein unerwünschter Zuhörer etwas mitbekommt. Deshalb ist nun das ganze Team gefragt.*

Die Fachkraft und die Kinder stehen in einem Kreis. Jeder merkt sich seinen rechten und linken Nachbarn. Dann löst sich der Kreis auf und alle bewegen sich im Raum. Die Kinder achten darauf, dass der Raum gut ausgenutzt wird und es keine Grüppchen gibt. Die Fachkraft sucht ihren rechten Nachbarn und flüstert ihm ein Wort ins Ohr. Dieser sucht ebenfalls seinen rechten Nachbarn. Wenn allen das Wort zugeflüstert wurde und es wieder bei der Fachkraft angekommen ist, ist das Spiel beendet.

### Varianten:

- Zur Einführung und Vereinfachung kann das Wort auch der Reihe nach (ohne Bewegung) im Kreis weiter geflüstert werden.
- Das Wort wird nicht von der Fachkraft vorgegeben, sondern von einem Kind. Für die Wortfindung können bestimmte Themenbereiche festgelegt werden (z. B. Thema Winter).
- Die Reihenfolge wird geändert. Das entsprechende Wort wird immer an den linken Nachbarn weitergeben.

### Hinweis:

Das Spiel kann einfach in den Alltag integriert werden  
(z. B. im Morgenkreis, vor einer Mahlzeit).



Montag, 11. Dezember 2023



## Muskel-Montag II

Nach der Arbeit möchte Rudi noch mit seinen Wichteln gemeinsam Zeit verbringen und alle Muskeln trainieren - auch die Lachmuskeln. Heute versuchen sich immer zwei Kinder aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Immer zwei Kinder gehen zusammen. Sie stellen sich in Schrittstellung gegenüber auf und legen beide Handflächen aneinander. Nun versuchen sie durch Schieben bzw. Drücken einander aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass das andere Kind einen Schritt zur Seite machen muss.

Macht nur  
langsame  
Bewegungen!



### Hinweis:

Diese Übung stellt die Partnerübung „Zieh mich - stoß mich“ der Kategorie Kraft der „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg dar.



## Romy im Schneesturm

Die Fachkraft liest diese Geschichte vor und gibt somit die Bewegungen vor:

„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 hinaus und ein paar Schritte gelaufen,

- in langsamen Schritten durch den Raum 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, das Tempo beibehalten, dabei die folgenden Winterwörter gemeinsam Zeile für Zeile mehrmals durchsprechen:

Schnee	-	sturm	-
Wind	und	Re-	gen
bitter-	bitter-	kalt	-
kalt	ist's	im	Wald!

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

- vor Freude jubeln



Mittwoch, 13. Dezember 2023



## 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 still stehen und „hört“ die Stille.**



Variante:

Kannst du Geräusche hören, die durch das Fenster kommen?

Donnerstag, 14. Dezember 2023



## Tamburin-Tempo

Material: Tamburin/Trommel

*Rudi mag Rhythmus und Musik. Er nimmt ein Tamburin zur Hand, denn Trommeln fand Rudi schon immer toll! Romy Rasselmaus freut sich natürlich 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 klatschen mit. Als Rudi beginnt, schneller zu trommeln, werden die kleinen Wichtel ganz aufgeregt und laufen schnell durcheinander. Erst wenn Rudi langsam spielt, werden sie wieder ruhiger. Er hat eine tolle Idee und alle Wichtel machen mit:*

### **Runde 1:**

Die Fachkraft spielt einen einfachen Rhythmus auf dem Tamburin. Die Kinder klatschen diesen nach oder patschen den gleichen Rhythmus auf die Oberschenkel. Einige Male durchführen.

### **Runde 2:**

Die Kinder bewegen sich zu einem vorgegebenen Tempo oder Rhythmus des Tamburins durch den Raum:

- Schnelle Schläge - schnelle Skipplings
- Langsame Schläge - langsames Gehen
- „Tippeln“ mit den Fingerspitzen - „Tippeln“ auf Zehenspitzen
- Doppelschläge - Hopslerlauf

Sobald die Trommel verstummt, bleiben alle Kinder versteinert stehen.

### Variante:

Das Tamburin kann z. B. durch zwei Kochlöffel ersetzt werden.



Freitag, 15. Dezember 2023

## Wir bewegen uns wie unsere Lieblingstiere

*Heute macht ein besonders frecher Wichtel Ren(n)tier Rudi nach, der gerade hektisch aus dem Haus galoppiert, weil er noch etwas in der Werkstatt holen muss. Das veranlasst wiederum Rudi dazu, sich wie sein Lieblingstier, der Hase, zu bewegen.*

Zunächst bewegen sich alle Kinder wie Ren(n)tier Rudi (z. B. rennen oder galoppieren, dabei die Hände als „Gewei“ an den Kopf halten). Anschließend kommen sie wieder an einem zentralen Punkt zusammen (= „Rudis Haus“, z. B. Teppich, Sitzkreis ...).

Im Folgenden bewegt sich jedes Kind wie sein Lieblingstier. Anschließend werden die Ideen vorgemacht und von den anderen Kindern er-raten.

Auf den Reim „Ich beweg' mich hier, wie ... (z. B. der Hase), mein Lieblingstier!“ bewegen sich nun alle in dieser Tierart kreuz und quer fort, bis die Fachkraft die Kinder mit den Worten „Diese Bewegung ist nun aus, der Hase geht zurück in Rudis Haus!“ wieder zum zentra-len Punkt zusammenruft.



### Hinweis:

Diese abgewandelte Spielform entstammt dem Praxishandbuch „Bewegungserziehung in der Kita“ (siehe <https://www.ssids.de/schulsport-in-bw/publikationen/katalog/reihe-4/4-sn-002>)

Montag, 18. Dezember 2023

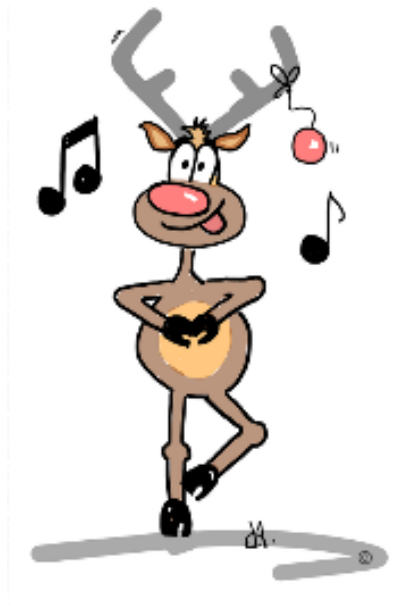


## Muskel-Montag III

Material: Musik

*Nach der Arbeit möchte Rudi noch mit seinen Wichteln gemeinsam Zeit verbringen und alle Muskeln trainieren - auch die Lachmuskeln. Heute tanzen alle wild zur Musik, bis sie plötzlich stoppt.*

Alle Kinder bewegen sich zur Musik - je wilder, desto besser. Bei Musikstopp erstarren alle in der Haltung, in der sie sich gerade befinden. Erst wenn die Musik wieder einsetzt, dürfen sich die Kinder wieder bewegen.



### Hinweis:

Diese Übung stellt die Gruppenübung „Versteinern“ der Kategorie Koordination der „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg dar.





Dienstag, 19. Dezember 2023

## Romys Winterspaziergang

Material: Stifte, Becken mit Schlägel oder Klangstab, Tamburin oder Trommel

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

Text	Bewegungen der Kinder & der Fachkraft
<i>Romy Rasselmaus geht heute im verschneiten Wald spazieren.</i>	Kinder: in gleichmäßigen, langsamen Schritten leise am Platz gehen
<i>Entfernt hört sie sehr leise einen Specht klopfen.</i>	Kinder: am Platz weitergehen Fachkraft: klopft zusätzlich mit der Stiftrückseite auf den Tisch
<i>Während Romy weitergeht, wird das Spechtklopfen immer lauter und nimmt dann wieder ab.</i>	Kinder: am Platz weitergehen Fachkraft: klopft lauter, dann wieder leiser und endet nach einiger Zeit
<i>Plötzlich hört sie ein leises Blätterrauscheln.</i>	Fachkraft: reibt die Handflächen rhythmisch aneinander Kinder: lauschen
<i>Das Rascheln verstummt nach einiger Zeit. Was das wohl für ein Tier war?</i>	Kinder: lauschen Fachkraft: endet nach ca. 20-mal Handflächenreiben
<i>Romy stapft weiter sanft durch den tiefen Schnee und hört nun in der Ferne tiefe, lange Glockenklänge.</i>	Kinder: gehen am Platz weiter Fachkraft: leiser Becken- oder Klangstabschlag, endet nach ca. 10 Schlägen
<i>Plötzlich rennen viele Wildtiere aufgeschreckt vor Romy über den Weg. Romy erschrickt und folgt ihnen zuerst langsam.</i>	Fachkraft: Tamburin/Trommelschläge Kinder: gehen langsam
<i>Doch dann lässt sie sich einfach mitreißen und stürmt allen Wildtieren hinterher!</i>	Fachkraft: schnelle Trommelschläge Kinder: laufen schnell 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>	Kinder und Fachkraft: Bewegung stoppen und jubeln (evtl. jeweils mit Trommelschlag unterstützen)





Mittwoch, 20. Dezember 2023



## Minuten-Mittwoch III

*Die Hälfte der Woche ist fast vorbei. Rudi hat den Weihnachtsbaum nun 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 still stehen  
und atmet gleichmäßig.**



Tipp:

Wenn der Einbeinstand zu schwer ist, kann die Übung auch mit zwei Beinen auf dem Boden ausgeführt werden. Wichtig ist die gestreckte Haltung mit Armen nach oben!

Donnerstag, 21. Dezember 2023



## Der Würfel entscheidet

Material: Würfel

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

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

1	Mache einen Strecksprung. Springe so hoch du kannst und nimm die Arme weit mit nach oben.
2	Hüpfbeidbeinig 2-mal nach links und 2-mal nach rechts.
3	Mache 3 Kniebeugen.
4	Kreise deinen Arm 4-mal links und 4-mal rechts.
5	Springe 5-mal einen Hampelmann.
6	Strecke deine Arme im Stand über den Kopf und greife dabei 6-mal mit den Händen nach oben („Sterne fangen“).



Freitag, 22. Dezember 2023

## Hüpfende Rentiere

Material: Kreppband/Kreide, Sandsäckchen/Stein

Der 24. Dezember wird für Rudi und das Rentier-Team eine ganz schön lange Nacht. Sie verteilen die Geschenke auf der ganzen Welt und sind deshalb viele Stunden auf den Beinen. Um das zu schaffen, müssen ihre Muskeln fit sein. Rudi macht deshalb mit den Rentieren ein Training.

### Vorbereitung:

Ein Hüpfkästchen wird mit Kreppband auf den Boden geklebt oder mit Kreide im Außenbereich aufgemalt.

Die Kinder stehen in einer Reihe. Das erste Kind versucht das Sandsäckchen/den Stein in das erste Feld zu werfen. Dann springt es beidbeinig oder mit einem Bein über das erste Feld in das zweite Feld. Nun hüpfet es der Reihe nach alle weiteren Felder ab. Danach ist das nächste Kind dran.

In der zweiten Runde wird das Sandsäckchen in das zweite Feld geworfen und übersprungen. Das kann in den nächsten Runden beliebig fortgeführt werden.

Wenn das ausgewählte Feld nicht getroffen wurde oder das Kind den Boden neben dem Hüpfkästchen berührt, ist das nächste Kind an der Reihe. Die wartenden Kinder laufen auf der Stelle.



# 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!



## Hinweis:

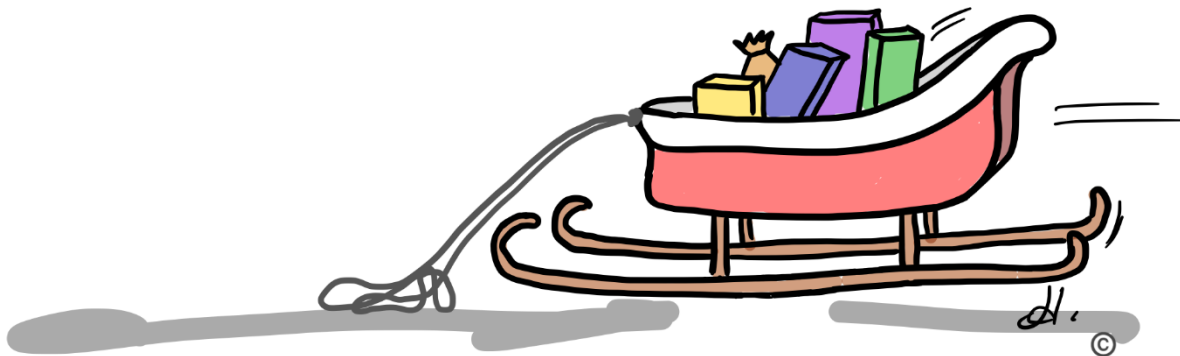
Für die tägliche Bewegungszeit zuhause empfehlen wir die „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg:





## Anhang mit Ersatz- und Zusatzaufgaben

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



## Jetzt wird's bunt!

Male für jede durchgeführte Bewegungsaufgabe einen Teil von Rudi an.  
Aber Achtung: Rudis Nase darfst du erst rot anmalen, wenn du die letzte Aufgabe erledigt hast.  
Vergiss nicht, während der Übungen freundlich zu lächeln.



Beine	10-mal Kniebeuge
Arme	10-mal Armkreisen
Bauch	10-mal Bauch einziehen
Ohren	10 beidbeinige Seitsprünge links - rechts
Haare	10 Strecksprünge
Hals	1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)
Shirt	1 Minute joggen (auf der Stelle)
Hose	1 Minute twisten (hüpfen und Hüfte nach links und rechts drehen)
Schwanz	1 Minute gestreckt mit Armen nach oben still stehen (20.12.)
Kopf	1 Minute lachen (06.12.)
Nase	20-mal Nasenspitze mit dem linken/rechten Zeigefinger berühren



## Muskel-(Mon)Tag IV

Material: Wäscheklammern, Leine/Seil, Socken, Korb

*Nach der Arbeit möchte Rudi noch mit seinen Wichteln gemeinsam Zeit verbringen und alle Muskeln trainieren - auch die Lachmuskeln. Heute werden alle Socken für Weihnachten aufgehängt.*

Auf Augenhöhe der Kinder wird eine lange Leine oder ein Seil gespannt. Die Wäscheklammern liegen entweder am Start oder sind bereits an der Leine. Die Socken der Kinder liegen durcheinander in einem kleinen Korb. Nun haben die Kinder die Aufgabe, die eigenen Socken zu finden und aufzuhängen.



### Hinweis:

Diese Übung stellt die Gruppenübung „Socken-Staffel“ der Kategorie Schnelligkeit der „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ dar.





## Weihnachtskommando

Material: Musik

*Beim Geschenkeausfahren ist es notwendig, auf die Kommandos der Teammitglieder zu hören. Dies möchten Rudi, das sportliche Ren(n)tier, und seine Freunde trainieren, denn auch beim „Weihnachtskommando-Spiel“ müssen sie gut zuhören und schnell sein.*

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:

**Schneeflocken:** Die Kinder breiten die Arme aus und „schweben“ wie Schneeflocken im Raum umher.



**Weihnachtsstern:** Die Kinder bleiben stehen und strecken die Arme und Beine von sich.



**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.

### Hinweis:

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



## Wettrutschen

Material: alte Kissen oder Handtücher

*Rudi geht morgens vor die Tür, um seine Joggingrunde zu starten. Da rutscht er auch schon direkt aus. In der Nacht war es bitterkalt. Deshalb ist der Weg vereist und spiegelglatt. Rudi versucht wieder aufzustehen, es gelingt ihm aber nicht. Das ist nämlich gar nicht so einfach. Seine Freunde wollen ihm helfen, liegen aber wenige Sekunden später auch auf dem Boden. Jetzt fangen alle an zu lachen. Sie entscheiden sich dafür, aus der Situation das Beste zu machen und beginnen ein lustiges Wettrutschen.*

Jedes Kind setzt oder legt sich auf ein (altes) Kissen/Handtuch. Auf "Los" rutschen alle möglichst schnell zum Ziel. Das kann das Ende des Flurs, das Ende des Raums oder ein Tisch sein. Zum Anschieben dürfen nur die Hände benutzt werden.



## Aufräumaktion in der Geschenkwerkstatt

Material: Unterschiedliche leichte Gegenstände  
(z. B. Wäscheklammern, Stifte, bunte Bälle, Tücher)

*In der Geschenkwerkstatt wurden schon fleißig Geschenke verpackt. Allerdings ist dadurch auch viel Chaos entstanden. Nun will Rudi ein wenig Ordnung schaffen und startet eine Aufräumaktion.*

Das Material wird kreuz und quer im Raum verteilt. Die Kinder räumen die einzelnen Gegenstände auf, indem sie die Gegenstände zum jeweiligen Sammelpunkt transportieren (z. B. Korb oder Wäscheleine).

### Variante:

Die Platzierung der Gegenstände variieren, z. B. etwas oben platzieren, damit die Kinder sich strecken müssen oder unter dem Tisch platzieren, damit die Kinder krabbeln müssen.



## Ampeltraining

Um mit seinem Rentierschlitten verkehrssicher unterwegs zu sein, muss Rudi ein Ampel-Training machen: Bei Grün muss er schnell gehen, bei Rot muss er stehen.

Alle Kinder laufen durch den Raum und singen gemeinsam das Lied:

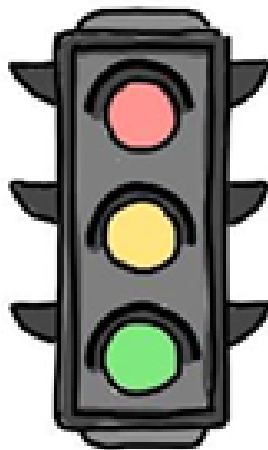
„Ren(n)tier Rudi, Ren(n)tier Rudi,  
jetzt schnell geh'n, jetzt schnell geh'n!  
Die Ampel wird gleich ro-ot, die Ampel wird gleich ro-ot,  
bleib nun steh'n! Bleib nun steh'n!“

(Melodie: Bruder Jakob)

Passend zum Text laufen die Kinder schnell durch den Raum oder bleiben abrupt bei Lied-Ende stehen und verharren in der Bewegung. Dies kann mehrere Male wiederholt werden.

### Hinweis:

Unterstützend kann die Fachkraft entsprechende Farbkarten passend zum Text in die Höhe halten.



## Verschwundene Werkzeuge

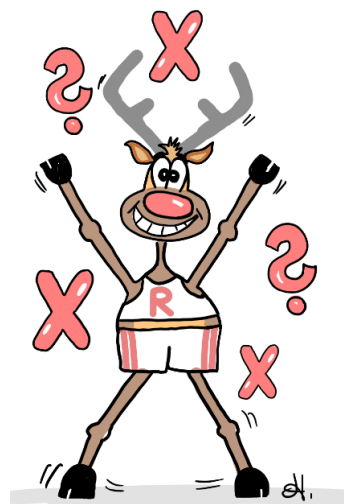
Material: verschiedene (Weihnachts-) Gegenstände

*In Rudis Weihnachtswerkstatt verschwinden seltsamerweise immer wieder Werkzeuge oder andere Gegenstände. Am nächsten Tag sind sie plötzlich wieder aufgetaucht, aber dafür fehlt auch schon etwas anderes. Ren(n)tier Rudi muss immer wieder überlegen, welche Dinge jetzt neu verschwunden ist.*

Die Fachkraft legt, je nach Alter der Kinder, 4 bis 10 verschiedene Gegenstände (z. B. Werkzeuge oder weihnachtliche Dinge) in die Kreismitte und lässt sie von den Kindern benennen. Anschließend werden sie mit einem Tuch bedeckt. Die Kinder schließen die Augen oder drehen sich um, sodass die Fachkraft einen Gegenstand entnehmen kann. Auf ein Kommando schauen alle wieder in die Mitte und die Decke wird weggenommen. Nun soll erraten werden, welcher Gegenstand fehlt.

### Variante:

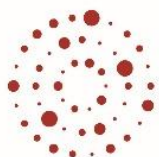
Die Kinder benennen nicht, **welcher** Gegenstand fehlt, sondern zeigen alle gleichzeitig mit dem Finger auf die Stelle, **wo** er zuvor lag. Dabei wird nicht gesprochen.



## Wer steckt hinter dem Adventskalender?

Der Adventskalender ist in Zusammenarbeit folgender Institutionen entstanden, denen es um mehr Bewegung von Kindern geht:

An der Außenstelle Ludwigsburg des Zentrums für Schulqualität und Lehrerbildung befindet sich die Akademie für zentrale Fortbildungsveranstaltungen im Bereich Sport.



**ZSL**

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg

Außerdem ist sie Kompetenzzentrum und Servicestelle in Sachen Schulsport und kulturellen Angelegenheiten. Zu den Aufgaben des Fachbereichs „Schulsport und Schulsportentwicklung/ Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung“ gehören die Weiterentwicklung und Be-

treuung der vom Kultusministerium beauftragten Initiativen und Programme mit dem Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern.

Weitere Infos unter: [www.lis-in-bw.de](http://www.lis-in-bw.de)



Motorikzentren Baden-Württemberg

Die Motorikzentren Baden-Württemberg sind Fachschulen für Sozialpädagogik, an denen ein Schwerpunkt auf mehr qualifizierte Bewegung in Kitas gelegt wird. Dies soll erreicht werden über die Ausbildung an der Fachschule, Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Beratung von Kitas und die Zertifizierung von "Kindertagesstätten mit

sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)". Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 19 Motorikzentren. Dies sind die Fachschulen für Sozialpädagogik in Albstadt, Biberach, Bruchsal, Ehingen, Göppingen, Herrenberg, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart, Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim. Weitere Infos unter:

[https://www.km-bw.de/LIS\\_Lfr/Startseite/Fruhe+Bildung/Motorikzentren](https://www.km-bw.de/LIS_Lfr/Startseite/Fruhe+Bildung/Motorikzentren)



Jedes Kind in Baden-Württemberg wächst von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund auf! Um ihre Vision Realität werden zu lassen, setzt sich die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gemeinsam mit ihren Partnern für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitive Entwicklung von Kindern. Weitere Info unter: [www.kinderturnstiftung-bw.de](http://www.kinderturnstiftung-bw.de)