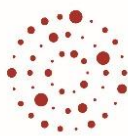




# Bewegter Adventskalender für Kitas 2020

KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...



**ZSL**  
Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg  
Außenstelle Ludwigsburg





**Liebe pädagogische Fachkräfte,**

**in diesem Kita-Jahr ist vieles anders, ungewohnt und irgendwie verrückt. Daher überreichen wir Ihnen als feste Konstante für den Dezember unseren bewegten Adventskalender!**



**Bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und Rudi, das sportliche Ren(n)tier, begleitet die Kinder und Sie durch die Adventszeit, um alle fit zu halten.**

**Bisher war Rudi nur in den Schulen unterwegs. Daher freut es uns sehr, diese Tradition nun auch in den Kitas in Baden-Württemberg einzuführen. Der Kalender bietet täglich Bewegungsaufgaben, bei denen sich die Kinder gemeinsam mit Rudi auf das Verteilen der Geschenke vorbereiten.**

**Die Übungen lassen sich auch zu Corona-Zeiten leicht durchführen.**

**Also - einfach ausdrucken und jeden Tag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, wach und gesund bleiben!**

**Viel Spaß dabei und eine fröhliche, bewegte Adventszeit wünschen**



**die Kinderturnstiftung BW,  
das ZSL - Außenstelle Ludwigsburg  
und die Motorikzentren BW.**



Hinweis für Fachkräfte:

Im Anhang befinden sich eine Kopiervorlagen „Rudis Malstudio“. Zusätzlich finden Sie am Ende dieses Kalenders weitere Vorschläge, die Sie als „Ersatzaufgabe“ verwenden können. Bestimmt kommen die Kinder auch auf gute Alternativen - wir freuen uns über Rückmeldungen!

Rückmeldungen bitte an: [info@kinderturnstiftung-bw.de](mailto:info@kinderturnstiftung-bw.de)

# Übersicht

01.12.	Wir joggen durch den Tannenwald	A
02.12.	Schlitten-Check	A
03.12.	Rudis Zeitlupentraining	W
04.12.	Schwing die Hufe (La Ola)	A, W
07.12.	Rudis Schneeballschlacht	A
08.12.	Farben-Orchester	A, EF
09.12.	Zeitungsbalance	K
10.12.	Rudis Schattentheater	A, W
11.12.	Glocken klingeln	A, EF
14.12.	Rudis Bodypercussion	A, R
15.12.	Rudis Freunde	A
16.12.	Schneeflockentanz	A, W
17.12.	Bäume im Wind	W, K
18.12.	„Oh Schreck!“ - Stillgestanden	EF
21.12.	Weihnachtsmusik	A, EF
22.12.	Rudis Schlittenfahrt	A, K
Anhang	Nachts im Eismuseum	W
	Der geheime Dirigent	A, W
	Rentier-Memory	A, EF
	Rentiertraining	A
	Rudis Malstudio (Kopiervorlagen)	

A = Aktivierung

K = Koordination

R = Rhythmus

W = Wahrnehmung

EF = Exekutive Funktionen/Selbstregulation (eher für ältere Kinder geeignet)



## Wir joggen durch den Tannenwald



*Es ist kalt geworden und die Adventszeit hat begonnen. Rudi legt mit seinem Training los und schaut sich im Wald um. Wir laufen mit ihm los! Auf geht's!*

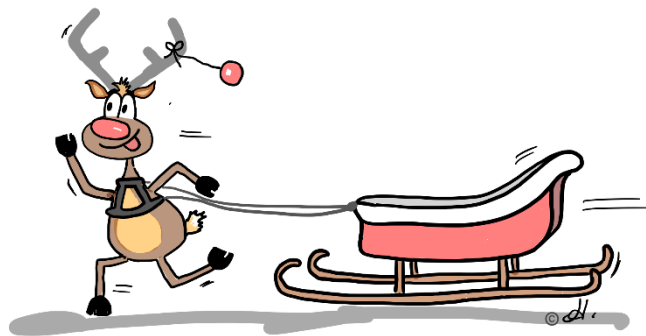
Die Fachkraft erzählt die folgende Bewegungsgeschichte. Alle Kinder joggen währenddessen am Platz und stellen die passenden Bewegungen pantomimisch dar:

Es ist ein sonniger, kühler Wintermorgen. Wir joggen durch den Wald. Hm, frische Luft...	joggen am Platz
Es ist kalt, wir laufen uns warm.	schneller laufen
Puh, wir atmen tief durch.	Arme hoch, atmen, Tempo verlangsamen
Die Sonne lacht. - Hallo Sonne!	nach schräg oben winken
Oh, da ist ein Hase!	nach links winken
Hui, der Wind braust.	Hände seitlich vor das Gesicht halten
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Vorsicht, ein Ast, der herunterhängt.	beim Joggen bücken
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Pst, ein Reh, nicht verjagen!	ganz leise joggen
Vorsicht eine Pfütze!	springen
Wir joggen weiter.	Tempo beibehalten
Achtung, zwei Pfützen!	zweimal springen
Achtung, gefällte Baumstämme auf dem Weg! Da können wir balancieren!	von einem Bein langsam auf das anderen wechseln, Gleichgewicht halten
Da sind Vögel!	mit beiden Armen nach oben winken
Oh je, es beginnt zu regnen!	schneller laufen, den Regentropfen ausweichen, seitlich Haken schlagen
Oh, dahinten ist die Kita - Endspurt!	joggen, danach recken und strecken



## Schlitten-Check

*Auch dieses Jahr verteilt Rudi die Geschenke mit dem Schlitten. Vorher muss er aber erst noch seinen Schlitten prüfen. Ist noch alles ganz? Rudi macht den Schlitten-Check.*



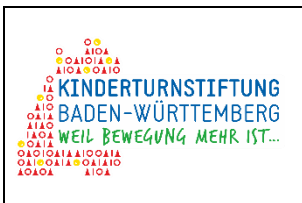
Die Kinder sitzen im Stuhlkreis auf ihren Stühlen. Der Stuhl stellt Rudis Schlitten dar.

Die Fachkraft gibt verschiedene Aufgaben vor, z.B.:

- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen (4x)
- einmal um den Stuhl rennen/laufen
- mit den Knien auf den Stuhl sitzen
- auf den Stuhl stellen
- vom Stuhl herspringen
- unter dem Stuhl hindurch kriechen
- mit dem Bauch auf den Stuhl legen



*Und hat der Schlitten den Check bestanden? Ist noch alles ganz? Dann kann es ja morgen weitergehen.*



**Donnerstag**  
**3. Dezember 2020**



**Rudis Zeitlupentraining**

*Heute geht bei Rudi alles ganz, ganz langsam. Noch ist ja ausreichend Zeit bis Weihnachten.*

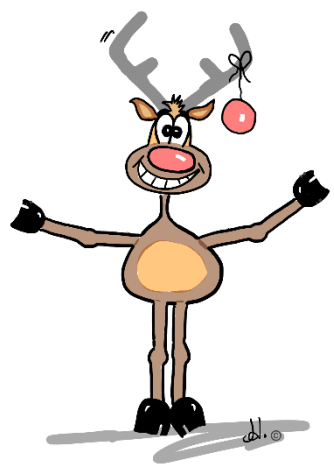
*Rudi beginnt den Tag in Zeitlupe, bis er langsam wacher wird.*

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

- seitwärts durch den Raum bewegen
- rückwärts durch den Raum bewegen
- Armkreisen
- winken
- in die Hocke gehen
- auf den Stuhl setzen
- auf einem Bein stehen
- mit den Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- einen Strecksprung durchführen (mit Armführung)



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





## Schwing die Hufe (La Ola)



*Rudi trifft seine Helfer und Freunde. Gemeinsam bringen sie sich in Schwung und sind zum Glück immer noch ein eingespieltes Team. Gemeinsam schwingen sie gerne ihre Hufe. Hey, da geht die Welle los!*

Die Kinder stehen im Stehkreis mit etwas Platz zum Nachbarn. Die Hände werden nach unten vor den Körper gehalten. Nun werden reihum die Hände über den Kopf gehoben und wieder abgesenkt, so dass die bekannte „La Ola-Welle“ entsteht.

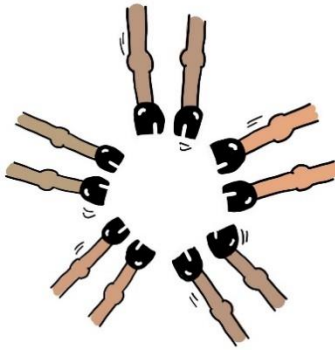
Nach und nach werden die Bewegungen verändert:

1. Die „Welle“, der Impuls wird nur noch durch ein imaginäres „Wischen“ der Hände im Halbkreis (einen „beidhändigen Bogen“ wischen) weitergegeben.
2. Die Arme werden in Vorhalten gehalten, Handrücken nach oben, die Hände werden reihum mit der Handfläche nach oben gedreht. In der nächsten Runde werden sie wieder zurückgedreht.

Das Tempo wird nach und nach gesteigert.

**Variante 1:** Die Welle wird mit den Füßen (stampfen, Füße anheben) durchgeführt.

**Variante 2** (für Vorschüler): Auf ein Kommando wird die Richtung geändert.



## Rudis Schneeballschlacht

*Noch dauert es eine Weile, bis Weihnachten ist. Rudi und seine Rentierfreunde nutzen die Zeit und machen eine Schneeballschlacht.*

Jedes Kind erhält ein Zeitungsblatt und zerknüllt es zu einem Schneeball.

Die Fachkraft gibt verschiedene Aufgaben vor:

- Werf den Schneeball in die Luft.
- Versuche den Schneeball aufzufangen.
- Werf einen Freund mit dem Schneeball ab.
- Werf nun den Schneeball hoch, lege dich schnell auf den Rücken und lasse den Schneeball auf deinem Bauch landen.
- Werf den Schneeball hoch, gehe schnell in den Vierfüßlerstand und lasse ihn auf deinem Rücken landen.
- Schlage den Schneeball mit der flachen Hand immer wieder nach oben.
- Spiele den Schneeball mit der flachen Hand zu deinem Freund. Dieser soll ihn zu dir zurück „schlagen“. Wie oft schafft ihr es hin und her?







**Dienstag**  
**8. Dezember 2020**



## Farben-Orchester

*So viele bunte Farben und Schilder in der Advents- und Weihnachtszeit!*

*Rudi freut sich darüber und weiß schon, wie er sein Team mit den Farben in Bewegung bringen und sogar tanzen lassen kann.*

**Material:** Farbkarten rot, blau, grün, gelb

Die Fachkraft hat vier unterschiedliche Farbkarten.  
Jede Farbe steht für eine Bewegung:

- rot** = in die Hocke gehen
- blau** = einmal um sich selbst drehen
- grün** = auf der Stelle rennen
- gelb** = auf und ab hüpfen



Die Kinder laufen entweder im Raum umher oder stehen im Kreis. Die Fachkraft zeigt nun die Farbkarten und „dirigiert“ damit die Bewegungen der Kinder.

**Variante 1:** Die Fachkraft zeigt zwei, drei Farbkarten nacheinander. Die Kinder müssen die entsprechenden Bewegungen nacheinander ausführen.

**Variante 2:** Die Kinder stehen im Kreis. Jedem Kind wird eine Farbe zugeordnet. Nun hält die Fachkraft eine Farbe hoch. Nur die entsprechenden Kinder dürfen ihre Bewegung ausführen. Die anderen bleiben stehen.

Die Fachkraft kann nun auch zwei Farben gleichzeitig hochhalten.

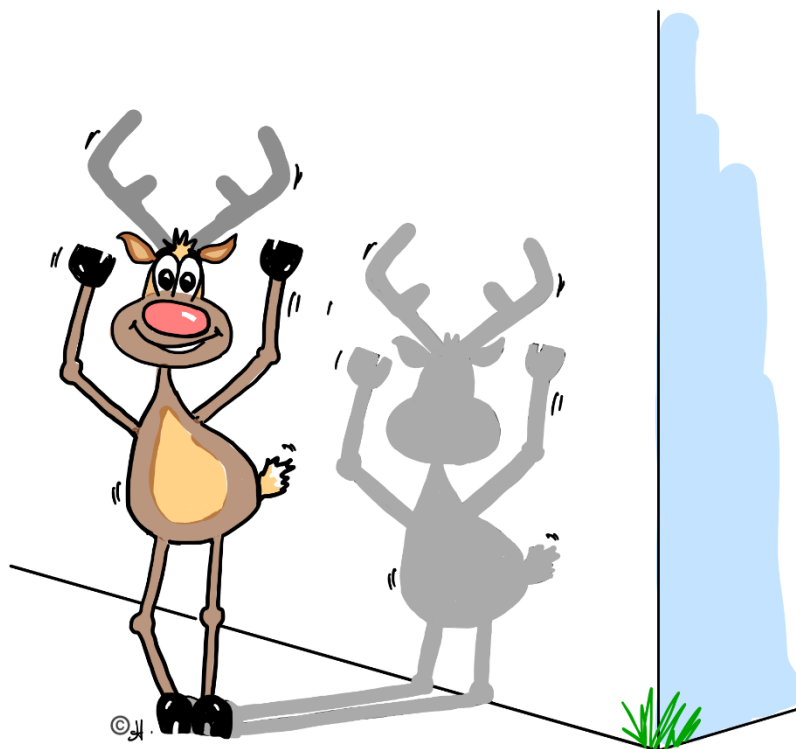


## Rudis Schattentheater

*Manchmal muss Rudi besonders große und schwere Schlitten ziehen. Dann hilft ihm eine Freundin dabei. Damit die beiden auch gut zusammenarbeiten, stimmen sie sich schon einmal aufeinander ein und üben gemeinsam. Ui, das sieht aus wie ein Schatten!*

Zwei Kinder stehen hintereinander. Das vordere Kind gibt die Bewegung vor, das hintere Kind macht die Bewegungen nach.

Das vordere Kind macht z.B. einen Hopslerlauf, ganz große Schritte, hüpf etc. Das hintere macht die Gangart bzw. die Bewegung nach. Nach einer Weile wird gewechselt.



Glocken klingeln

Es wird früh dunkel und die Nächte werden immer länger. Rudi ist im Wald beschäftigt und sammelt Holz. Damit seine Freunde ihn auch immer schnell finden, hat er eine kleine Glocke um den Hals.

Gemeinsam mit seinen Freunden hat er verschiedene Kommandos ausgemacht.

**Material:** Weihnachtsglocke, Triangel, Klangstab o.ä.



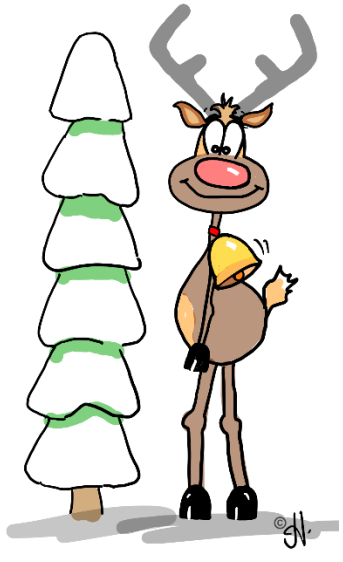
Alle Kinder gehen/rennen im Raum (im Hof) umher. Die Fachkraft klingelt unterschiedlich oft mit der Glocke.

Je nachdem wie oft die Glocke geläutet wurde, müssen unterschiedliche Bewegungsaufgaben durchgeführt werden.

**Bewegungsaufgaben:**

- Einmal klingeln = hochspringen
- Zweimal klingeln = auf den Bauch legen
- Dreimal klingeln = stehen bleiben
- Viermal klingeln = auf einen Stuhl steigen

Die Bewegungsaufgaben können nacheinander eingeführt werden.





## Rudis Bodypercussion

*Rudi liebt Rhythmus und Musik. Abends macht er gerne selbst Musik. Leider sind schon alle Instrumente gut verpackt und warten auf die Auslieferung. Das macht nichts: Rudi und seine Band nutzen einfach ihren Rentier-Body!*

Zu Beginn wird gemeinsam überlegt, mit welchen Körperteilen unterschiedliche Geräusche erzeugt werden können, z. B. leise klatschen, laut klatschen, stampfen, auf Oberschenkel patschen, auf den Brustkorb schlagen.

Die Fachkraft gibt einen einfachen Rhythmus vor, z. B.:

- klatschen - klatschen - stampfen - patschen
- patschen - patschen - klatschen - stampfen

Die Kinder machen diesen Rhythmus nach. Nach und nach wird die Anzahl der Bewegungen erhöht und der Rhythmus erweitert, so dass eine Bodypercussion („Echoklatschen“) entsteht.

Die Fachkraft gibt den Rhythmus vor, die Kinder machen ihn einzeln, in Gruppen oder alle gemeinsam nach.

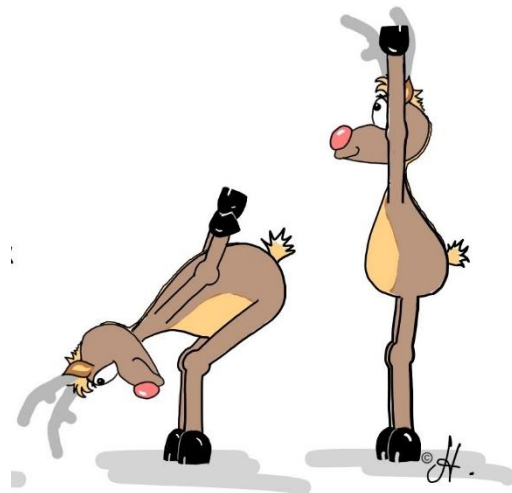


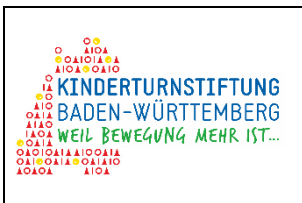
## Rudis Freunde

*Rudi und seine Freunde müssen ein eingespieltes Team sein. Nur gemeinsam schaffen sie es den schweren Schlitten voller Geschenke zu ziehen.*

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Die Fachkraft gibt verschiedene Übungen vor:

- Ein Kind versucht auf einem Bein zu stehen. Das andere Kind hält es dabei an der Hand.
- Ein Kind geht in den Vierfüßlerstand. Das andere Kind krabbelt unter ihm hindurch.
- Ein Kind geht in die Hocke, das andere Kind versucht eine Hockwende über das Kind zu machen.
- Ein Kind setzt sich auf den Boden und macht eine Grätsche (V-Position). Das andere Kind springt über die Beine.
- Die Kinder fassen sich an den Händen und drehen sich im Kreis.
- Beide Kinder stehen Rücken an Rücken. Nun versuchen sie gemeinsam in die Hocke zu gehen und wieder aufzustehen.





Mittwoch  
16. Dezember 2020



## Schneeflockentanz



*Alle Weihnachtsvorbereitungen sind in vollem Gange. Hoffentlich schneit es bald! Dann kann Rudi endlich mit den Schneeflocken tanzen.*

**Material:** sehr weit auseinandergezogene, leichte Wattebällchen oder auseinandergezogene Wattepad

Zu ruhiger Musik wird getanzt, dabei werden Wattebällchen hochgeworfen und wieder gefangen (nicht pusten).

Bewegungsaufgaben dazu können sein:

- Wirf mit der linken/rechten Hand, dann fange wieder mit beiden Händen.
- Wirf mit rechts, fange mit links.
- Wirf hoch, gehe in die Hocke und fange wieder.
- Balanciere die Watte auf deinem Handrücken, gehe dabei vorwärts, ohne dass sie herunterfällt, drehe dich auch dabei.
- Wirf die Schneeflocke hoch, fange sie mit dem Handrücken.
- Wirf die Watte hoch und beobachte die Schneeflocke, wie sie langsam zu Boden fällt.
- Wirf die Schneeflocke hoch und ahme die Bewegung mit deiner Hand nach. Deine Hand ist immer auf Höhe der Schneeflocke.



KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...

Donnerstag  
17. Dezember 2020



## Bäume im Wind

*Im Winterwald weht ein leichter Wind. Rudi beobachtet die Bäume, wie sie sanft hin- und herschaukeln. Dann schaukelt er einfach mit. Wie entspannend...*

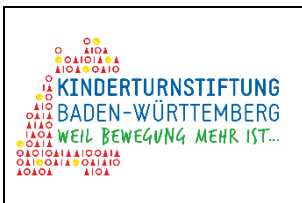
Alle Kinder stehen hüftbreit frei im Raum. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Arme sind fest an den Außenseiten der Oberschenkel angelegt. Wer mag, schließt die Augen.

Der Körper schwankt jetzt wie ein Baumstamm im Wind sanft von vorne nach hinten und von links nach rechts. Die Füße haben Bodenkontakt und sind fest verwurzelt. Die Wahrnehmung wird auf den festen Stand und die Körpermitte gelenkt.

Die Kinder versuchen, die ganze Zeit über nicht zu sprechen und sich ganz auf sich zu konzentrieren.







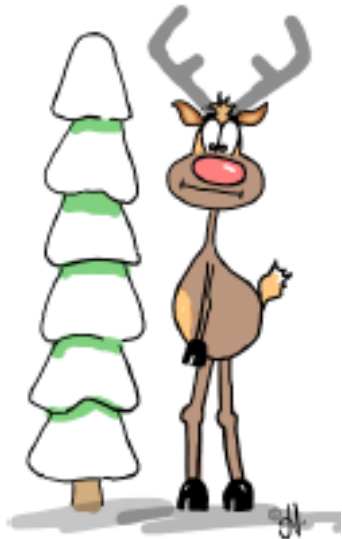
Freitag  
18. Dezember 2020

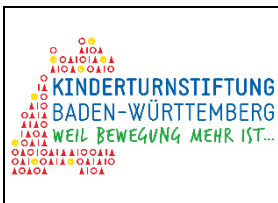


„Oh Schreck!“ - Stillgestanden

*Rudi ist mit seinem Rentier-Team im Winterwald fleißig mit den geheimen Weihnachtsvorbereitungen beschäftigt. Oh Schreck - auf einmal hören sie das Gebrüll eines Bären! Er darf sie nicht entdecken. Wie versteinert bleiben alle zwischen den Bäumen stehen und hoffen, dass er sie nicht bemerkt und stattdessen weiterzieht.*

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Eine vorher bestimmte Person betritt mit einem lauten Bären-Gebrüll das Zimmer. Sofort müssen alle versteinert stehenbleiben und dürfen auch im Gesicht keine Rührung zeigen. Der Bär streicht durch den Raum und versucht, die anderen zum Lachen oder Grinsen zu bringen. Er darf alles versuchen, nur keinen Körperkontakt aufnehmen. Wer lacht, grinst oder sich bewegt, ist enttarnt und wird auch zum Bären. Wer hält am längsten durch?





**Montag**  
**21. Dezember 2020**



## Weihnachtsmusik

*Damit im Weihnachtstrubel auch nichts vergessen wird, trainiert Rudi mit seinem Team das Gedächtnis. Mit Musik geht da alles gleich viel besser!*

Zu Weihnachtsmusik bewegen sich alle Kinder frei im Raum. Während die Musik läuft, macht die Fachkraft eine Bewegung vor. Sobald die Musik ausgeht, machen alle diese Bewegung nach.

In der zweiten Spielrunde macht die Fachkraft 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“

## Rudis Schlittenfahrt

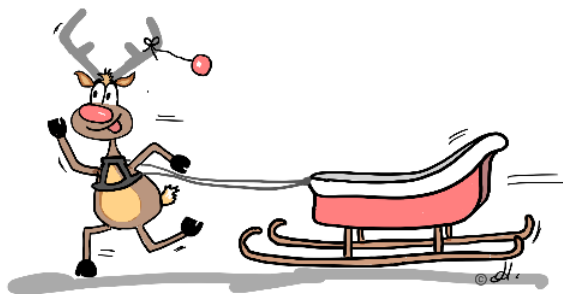
*Rudi und seine Freunde sind nun bereit, die Geschenke an die Kinder zu verteilen. Viel haben sie in den letzten Tagen gemeinsam geübt und sich darauf vorbereitet. Jetzt kann es losgehen, so dass die Kinder auch noch rechtzeitig ihre Geschenke bekommen. Zuerst müssen Rudi und seine Freunde prüfen, ob die Geschenke sicher sind im Schlitten.*

**Material:** Leinen- oder Schwungtuch, Luftballons

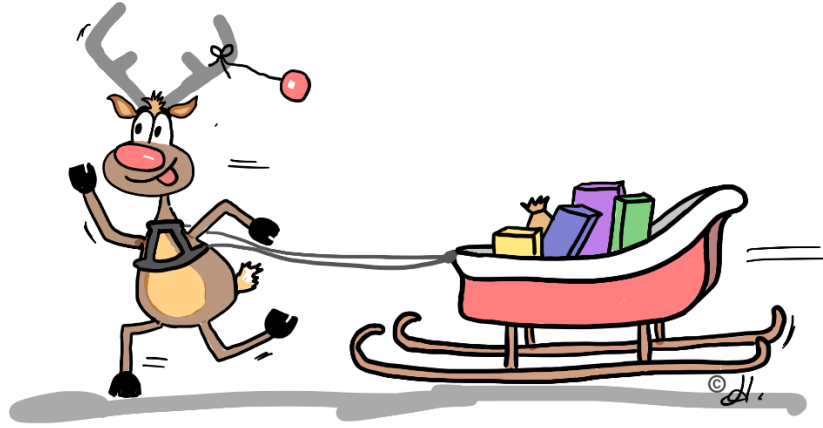
Die Fachkraft und die Kinder spannen z.B. ein Leinen- oder Schwungtuch (Schlitten) und legen einige Luftballons (Geschenke) in das Tuch. Nun setzen sie sich auf den Boden. Einzelne Kinder werden von der Fachkraft benannt und dürfen unter das Tuch krabbeln und die Geschenke vorsichtig mit den Händen nach oben befördern.

*Als Rudi und seine Freunde den Schlitten anspannen, merken sie schon, dass es ganz schön windig ist. Ein Schneesturm kommt auf und alle Geschenke purzeln aus dem Schlitten. Könt ihr Rudi helfen, sie wieder einzusammeln?*

Die Fachkraft und die Kinder stehen mit dem gespannten Tuch mit den Luftballons im Kreis. Die Kinder und die Fachkraft simulieren den Schneesturm, indem sie das Tuch leicht hoch und runter bewegen. Der Schneesturm wird immer stärker (Tuch stärker bewegen) und die Geschenke fallen heraus. Die Fachkraft bestimmt nacheinander einzelne Kindergruppen, die die Geschenke, die herausgepurzelt sind, wieder in den Schlitten werfen dürfen (z.B. alle Mädchen/Jungen, alle 4-Jährigen etc.).



# 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?

**Danke, dass du Rudi dabei geholfen hast, sich fit  
für das Weihnachtsgeschenke-Ausfahren zu machen!**



... wünschen dir und deiner Familie  
Verena Gebre, Judith Herden, Yasmin Baur-Fettah,  
Christiane Bork, Gina Henz, Sarah Hettich & Susanne Weimann



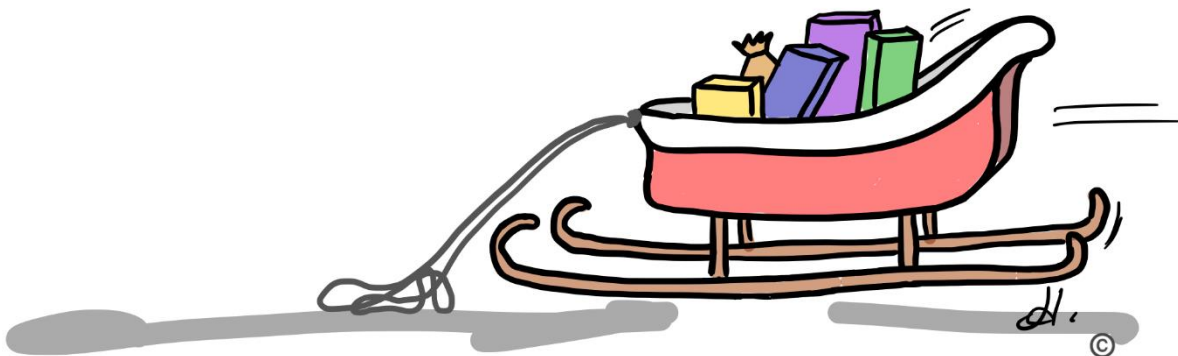


# Anhang

mit

## „Sternchenaufgaben“ und Kopiervorlagen

Die „Sternchenaufgaben“ können als Zusatzaufgaben  
oder als alternative Ideen je nach Altersstufe  
genutzt werden.



## Nachts im Eismuseum



*Rentiere gehen nach getaner Arbeit auch gerne mal ins Eismuseum. Da gibt es so tolle Rentier-Statuen aus Eis zu sehen. Toll ist auch die goldene Glöckchen-Sammlung von Rudis Ururur-Opa! Hoffentlich ist da über Nacht nicht eingebrochen worden.*

Ein Kind, der „Museumswächter“, verlässt den Raum. Ein „Einbrecher“ wird bestimmt. Nun gehen alle Kinder im Raum umher. Auf ein Zeichen hin nimmt jedes Kind eine frei gewählte Körperposition ein und erstarrt zur Eisstatue. Der „Museumswächter“ betritt den Raum und versucht, den „Einbrecher“ zu entlarven - denn nur der „Einbrecher“ darf einzelne Körperteile bewegen, während alle anderen versteinert stehen bleiben.

Schafft es der „Museumswächter“, den „Einbrecher“ zu entlarven?

**Variante:**

Es gibt zwei bis drei „Einbrecher“.



## Der geheime Dirigent

*Rudi gibt letzte Anweisungen und dirigiert sein Team, denn so langsam wird es Zeit, dass alle Geschenke an Ort und Stelle eintreffen.*

*Er ist dabei so geschickt, dass jeder sofort weiß, was er zu tun hat. Entdeckst du Rudi?*

Alle Kinder sitzen im Sitzkreis oder stehen hinter ihren Stühlen. Ein „Detektiv“ wird aus dem Zimmer geschickt. Nun wird ein „Dirigent“ festgelegt, welcher Bewegungen vorgibt, die von allen Kindern nachgemacht werden. Der „Dirigent“ darf alle möglichen Bewegungen ausführen, die er am Platz machen kann, sprechen ist nicht gestattet. Wie lange schaffen es die Kinder, ihren geheimen „Dirigenten“ unentdeckt zu lassen? Wurde der „Dirigent“ entlarvt, beginnt die nächste Runde.

**Variante:** Die Bewegungen werden nicht am Platz ausgeführt, sondern alle Kinder bewegen sich frei im Raum dabei.



## Ren(n)tier-Memory

*Wie war das noch? Welches Rentier-Team gehört beim Schlittenziehen zusammen? Weiß Rudi noch alle Paare?*

*Damit bloß nichts durcheinanderkommt, spielen die Rentiere morgens erstmal fünf Runden Memory als Gedächtnistraining!*

Zwei Kinder verlassen den Raum. Die anderen Kinder finden sich paarweise zusammen und überlegen sich eine Bewegung. Diese wird der gesamten Gruppe vorgestellt. Nun werden die beiden Memory-Spieler hereingerufen. Nacheinander werden die Bewegungen vorgezeigt, die beiden Spieler müssen die zusammengehörigen Paare finden.





# Ren(n)tiertraining

*Vor der anstrengenden Auslieferungszeit macht Rudi noch ein besonderes Rentiertraining auf der Weihnachtswald-Rennbahn. Sein Trainingsplan sieht prima aus und die Teststrecke ist auch klar.*



Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Die Fachkraft „berichtet“ über Rudi's Trainingseinheit auf der Rennbahn und gibt dabei die unterschiedlichen Bewegungen in beliebiger Reihenfolge und Häufigkeit vor. Die Kinder führen die Bewegungen entsprechend aus.

Warten auf den Start, leichtes Hufescharren	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit den Händen über die Oberschenkel streichen</li> </ul>
langsamer Trab, dann Startbefehl	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit den Händen auf den Oberschenkeln einen Trabrhythmus klopfen</li> </ul>
schneller Galopp	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit den Händen auf den Oberschenkeln den Trabrhythmus schneller klopfen</li> </ul>
Kurve nach links	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmus weiter klopfen und den Oberkörper nach links beugen</li> </ul>
Kurve nach rechts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmus weiter klopfen und den Oberkörper nach rechts beugen</li> </ul>
über einen Schneehaufen springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>einmal springen</li> </ul>
über zwei Schneehaufen springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>einmal springen</li> <li>kurz weiter galoppieren</li> <li>nochmal springen</li> </ul>
durch eine Matschpfütze laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handflächen aneinander reiben</li> </ul>
über eine Tanne springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>springen, Arme dabei nach oben nehmen</li> </ul>
über eine Holzbrücke laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit den Fäusten auf die Brust klopfen</li> </ul>
einem herunterhängenden Ast ausweichen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper nach vorne beugen</li> </ul>
den Schneehasen am Rand zuwinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit der rechten Hand winken</li> </ul>
aufgeregte Vögel in den Bäumen schauen zu	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit den Armen flattern</li> </ul>
den Weg suchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aufstehen, Hand über die Augen legen</li> </ul>
Im Ziel!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme nach oben strecken, jubeln, freundlich schauen und lächeln</li> </ul>
Fell trockenreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme, Beine, Bauch abreiben oder abklopfen, ausschütteln</li> </ul>

Nach der Spielidee: „Auf der Pferderennbahn“

# Rudi Ren(n)tiers Outdoor-Sport

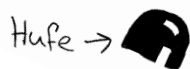
Rudi macht am liebsten draußen Sport - das ist doch klar!



## Zeichne Rudi bei seiner Lieblingsportart!

### Zeichentricks:

So zeichnest du die Hufe:



So zeichnest du den Körper:  
Achte auf die Haltung.



So zeichnest du die Arme und Beine:  
Achte dabei auf die Gelenke.



Zum Schluss zeichnest du die  
Bewegungsstriche an die Körperteile,  
die sich am stärksten bewegen.



# Graffiti-Alarm

Was könnte Rudi an die Wand gesprüht haben? Male deine Idee!



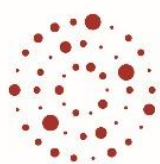
# Wer steckt hinter dem Adventskalender?

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



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 kognitiv Entwicklung von Kindern.

Weitere Info unter: [www.kinderturnstiftung-bw.de](http://www.kinderturnstiftung-bw.de)



**ZSL**  
Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg  
Außenstelle Ludwigsburg

Die ZSL-Außenstelle Ludwigsburg ist Anlaufstelle für alle Fragen des Schulsports sowie für die Fächer Musik und Bildende Kunst. Zu den Aufgaben des Fachbereichs Schulsport und Schulsportentwicklung/Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung gehören die Weiterentwicklung und Betreuung 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)



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, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart (2), Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim.

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