

Der bewegte Würfel- Adventskalender



2024



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

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

Dieses Jahr erwarten euch/Sie Übungen und Spiele mit dem Würfel. Also Würfel ins Mäppchen packen und los geht's!

- Jede Schülerin/ jeder Schüler braucht während der gesamten Adventszeit einen Würfel.
- 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 bzw. Abbildungen 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



Montag, 02.12.2024

5 Minuten-Würfel-Workout

Du brauchst: deinen Würfel, deinen Stuhl

Wer: alleine

Darum geht es: 5 Minuten trainieren.

Würfle und führe jeweils die entsprechende Übung aus:



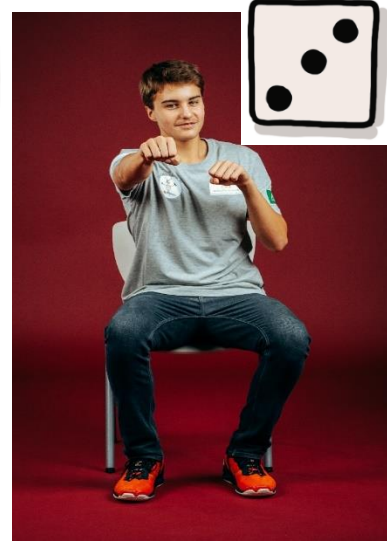
20 x

Laufen auf der Stelle



10 x

Kniebeugen (Squads)



20 x

Im Sitzen boxen



10 x

Knie trifft Ellenbogen
gegengleich



Jede Seite 15 s

Handgelenk dehnen



Jede Seite 10 x

Abduktorentaining

Dienstag, 03.12.2024

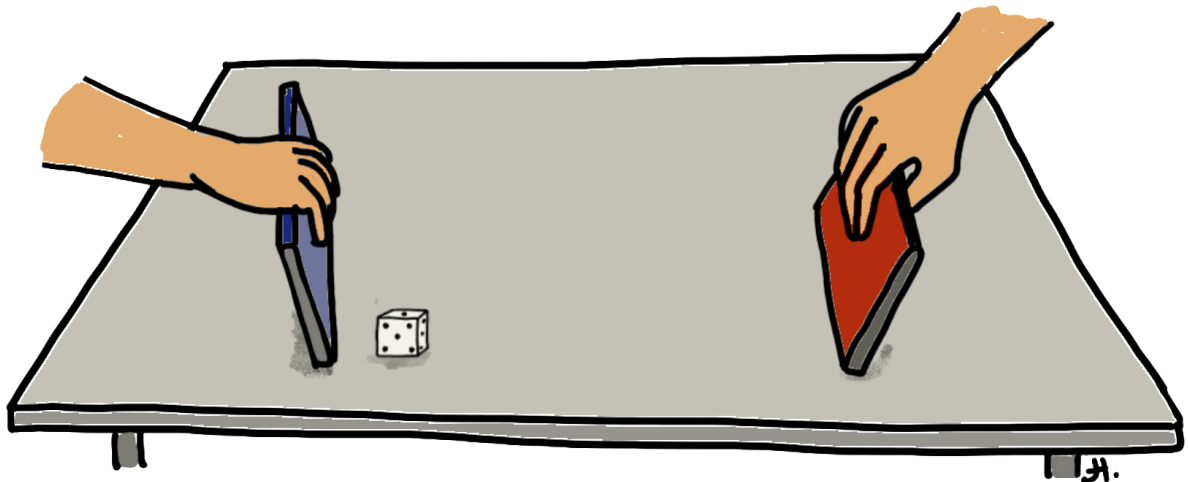
Tisch-Hockey

Du brauchst: deinen Würfel, deinen Stuhl

Wer: zu zweit

Darum geht es: Wer erzielt mehr Punkte?

- Stellt euch auf die gegenüberliegenden Seiten eures Tisches.
- Benutzt den Tisch als Spielfeld, den Würfel als „Puck“ und die Bücher als Hockeyschläger zum Anschubsen des Würfels.
- Spielt den Würfel hin und her.
- Einen Punkt erzielst du, wenn der Würfel auf der gegenüberliegenden Seite zu Boden fällt.



Mittwoch, 04.12.2024

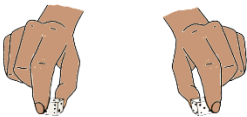
Fang den Würfel

Ihr braucht: beide Würfel
Wer: zu zweit
Darum geht es: Wer reagiert schnell?

Einen Würfel fangen

Person A nimmt einen Würfel in die Hand und lässt ihn nach unbestimmter Zeit fallen.
Person B versucht diesen im Fallen zu fangen.

Zwei Würfel fangen



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

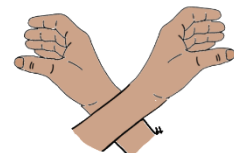
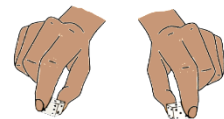
Person B versucht diese im Fallen zu fangen.



Zwei Würfel überkreuzt fangen

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

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



Variationen:

Position ändern (stehend/sitzend)

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

Donnerstag, 05.12.2024

Kleber-Schnappen

Ihr braucht: einen Würfel, einen Klebestift

Wer: zu zweit

Darum geht es: Wer reagiert richtig und erzielt die meisten Punkte?

- Stellt euch auf die gegenüberliegenden Seiten eures Tisches.
- Positioniert den Klebestift in der Mitte des Tisches.
- Eure Lehrperson würfelt und sagt die gewürfelte Zahl laut und ihr reagiert:



Fast euch mit beiden Händen an den Kopf.



Klatscht einmal in den Hände.



Patscht auf die Oberschenkel.

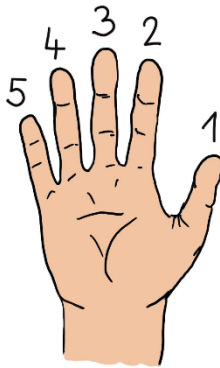


Schnappt euch den Kleber und gewinnt einen Punkt.


Freitag, 06.12.2024

Finger verbinden

Ihr braucht: beide Würfel
Wer: zu zweit
Darum geht es: Die korrekte Verbindung finden ...



Jeder Finger der rechten Hand bekommt eine Zahl zugewiesen:

- Würfelt gleichzeitig.
- Die gewürfelten Finger berühren sich so schnell ihr könnt.
Beispiel: Person A würfelt eine 1 und Person B eine 5, Daumen und kleiner Finger berühren sich.
- Achtung: Jemand würfelt eine  → High 5 und weiter ...

Ihr wollt es schwerer:

- Versucht es mit der linken Hand.
- Versucht es mit beiden Händen gleichzeitig.
- Würfelt zweimal nacheinander und verbindet beide Finger einer Hand gleichzeitig.
- Würfelt zweimal nacheinander, merkt euch eure Zahlen und verbindet die Finger nacheinander.
- Spielt auf Zeit: Wie viele Verbindungen schafft ihr in 30 Sekunden?

Montag, 09.12.2024

5 Minuten-Würfel-Workout

Du brauchst: deinen Würfel, deinen Stuhl

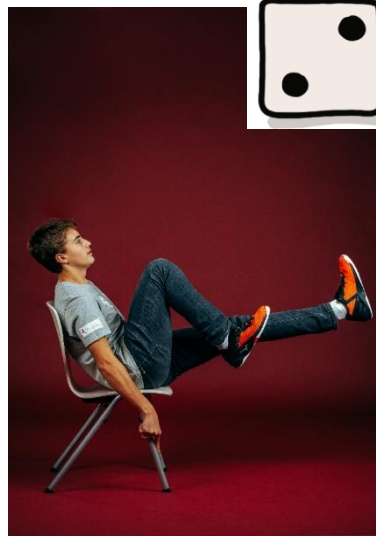
Wer: alleine

Darum geht es: 5 Minuten trainieren

Würfle und führe jeweils die entsprechende Übung aus:



Jede Seite 15 s
Nacken dehnen



10 x
Beine im Wechsel beugen
und strecken



20 x
Wechselsprünge
vor und zurück



10 x
Schulterkreisen



20 s
abhängen



Jede Seite 15 s
Seitstütz

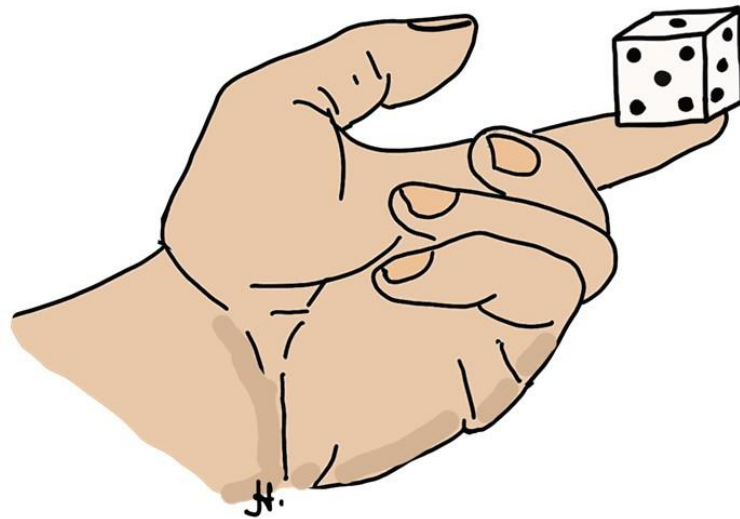
Dienstag, 10.12.2024

Würfel-Balancieren

Du brauchst: einen Würfel
Wer: alleine
Darum geht es: Bist du mit deinem Würfel im Gleichgewicht?

Lege den Würfel auf einen Finger:

- Balanciere ihn so durch das Klassenzimmer.
- Drehe dich um deine eigene Achse.
- Knie dich auf den Boden.
- Springe hoch ohne den Würfel zu verlieren.
- Da geht noch mehr ...



Varianten:







- Schaffst du es auch mit einem anderen Finger?
- Schaffst du es auch mit einem Finger der anderen Hand?
- Probiere mehrere Würfel aufeinander zu balancieren.

Mittwoch, 11.12.2024

Würfel-Fitness kreativ

Ihr braucht: beide Würfel
Wer: zu zweit
Darum geht es: Kreiert neue Fitnessübungen.

- Person A würfelt die Armübung, Person B die Beinübung.
- Würfelt gleichzeitig.
- Setzt die Übung aus beiden Übungsteilen zusammen und führt beide die neue Fitnessübung für 10 Sekunden durch.

	Armübung	Beinübung
	Kreise einen Arm vorwärts.	Springe auf einem Bein.
	Kreise beide Arme rückwärts.	Springe auf beiden Beinen.
	Schwinge die Arme auf und ab.	Jogge auf der Stelle.
	Pflücke Äpfel.	Springe mit beiden Beiden von rechts nach links und zurück.
	Patsche dir mit beiden Händen auf den Kopf.	Mache Kniebeugen.
	Dehne die Arme nach hinten.	Zeichne mit einem Bein eine 8.

Donnerstag, 12.12.2024

Würfel-Turm

Ihr braucht: alle Würfel
Wer: alle gemeinsam
Darum geht es: Wie hoch wird euer Würfel-Turm?

Baut einen möglichst hohen Würfel-Turm, indem ihr eure Würfel aufeinanderstapelt.

- Versucht es in unterschiedlich großen Gruppen.
- Schafft es auch die ganze Klasse?

Zu einfach?

- Packt einen Radiergummi zwischen zwei Würfeln.
- Findet ihr andere Gegenstände, so dass euer Turm höher wird?



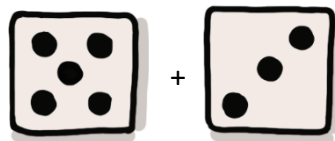
Freitag, 13.12.2024

Die kleinere Zahl wird fit

Ihr braucht: beide Würfel
Wer: zu zweit
Darum geht es: Wer trainiert?

- Legt eine Fitnessübung als Aufgabe fest, z. B. Kniebeuge, Liegestütz, Hampelmann, Froschsprünge.
- Würfelt mit beiden Würfeln wie oft, die Übung ausgeführt wird. Die Augenzahlen werden addiert.

Beispiel:



= 8 Wiederholungen

- Bestimmt, wer trainiert: Würfelt gleichzeitig. Die Person mit der niedrigeren Zahl führt die Übung aus.

Montag, 16.12.2024

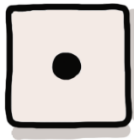
5 Minuten-Würfel-Workout

Du brauchst: deinen Würfel, deinen Stuhl

Wer: alleine

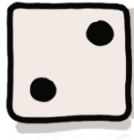
Darum geht es: 5 Minuten trainieren

Würfle und führe jeweils die entsprechende Übung aus:



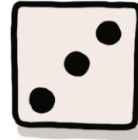
10 x

Beidbeiniges Springen



10 x

Klettern in den Stütz



Jede Seite 15 s

Flanken dehnen – beide
Seiten



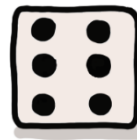
Jede Seite 15 s

Seitstütz seitlich – beide
Seiten



10 x

Trizeps am Stuhl



20 x

Wechselseitiges
Armstrecken

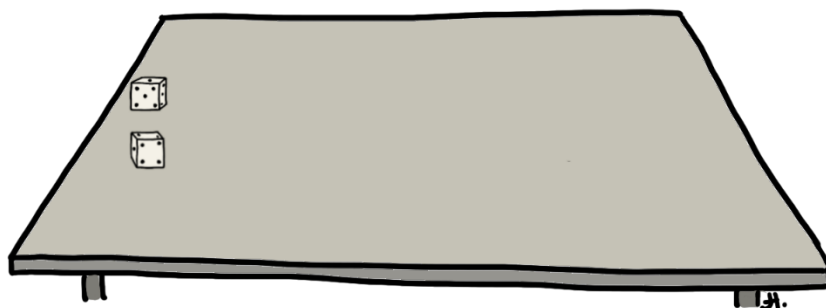
Dienstag, 17.12.2024


Verflixte Tischkante

Ihr braucht: eure Würfel, euren Tisch
Wer: zu zweit
Darum geht es: Risiko - Welcher Würfel liegt näher an der Tischkante?

Stellt euch nebeneinander an der kurzen Seite eures Tisches auf:

- Versucht euren Würfel so nah wie möglich an die Tischkante der gegenüberliegenden Seite zu schubsen.
- Der Würfel, der näher an der Tischkante liegt, gewinnt.
- Der Verlierer/ die Verliererin umrundet seinen/ihren Stuhl 5x.
- Euer Würfel fällt zu Boden? 5 Kniebeugen ...





Mittwoch, 18.12.2024

Fünferle mit dem Würfel

Du brauchst: deinen Würfel
Wer: alleine
Darum geht es: Schaffst du jede Challenge 5x?

Wirf deinen Würfel hoch und versuche die vorgegebene Aufgaben auszuführen.

Die Challenge ist abgeschlossen, wenn du die Aufgabe jeweils 5x geschafft hast, ohne dass der Würfel auf den Boden fällt.

Challenge 1:

- Beidhändig werfen, einhändig fangen (rechts oder links)

Challenge 2:

- Links werfen, rechts fangen

Challenge 3:

- Werfen, 3x klatschen, fangen.

Challenge 4:

- Werfen, hinter dem Rücken klatschen, fangen.

Challenge 5:

- Werfen, ganze Drehung, fangen.

Donnerstag, 19.12.2024

Tempo-Kopfrechnen mit dem Würfel

Ihr braucht: beide Würfel
Wer: zu zweit
Darum geht es: Richtig schnell zu multiplizieren.

Schiebt euren Stuhl etwas vom Tisch weg, damit ihr Platz zum Springen habt.

- Würfelt gleichzeitig.
- Multipliziert die beiden Zahlen, die ihr gewürfelt habt.

Beispiel:

$$\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \bullet \bullet \\ \bullet \bullet \\ \hline \end{array} \text{ mal } \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \\ \bullet \bullet \\ \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = 30$$

- Ruft das Ergebnis.
- Korrigiert euch gegenseitig.
- Verrechnet oder langsamer? Springt beidbeinig so oft am Platz in die Höhe, wie das richtige Ergebnis vorgibt.

Freitag, 20.12.2024

Eine Weihnachtsgeschichte im Joggen

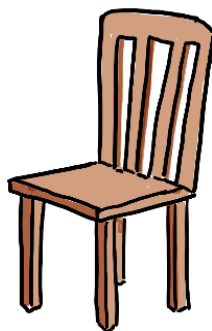
Ihr braucht: keinen Würfel ☺
Wer: alle
Darum geht es: Zuhören, joggen und richtig positionieren!

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

- Ihr joggt an eurem Platz.
- Signalwörter sagen an, an welcher Position ihr joggt.
Achtung: Manchmal sitzt ihr auch!

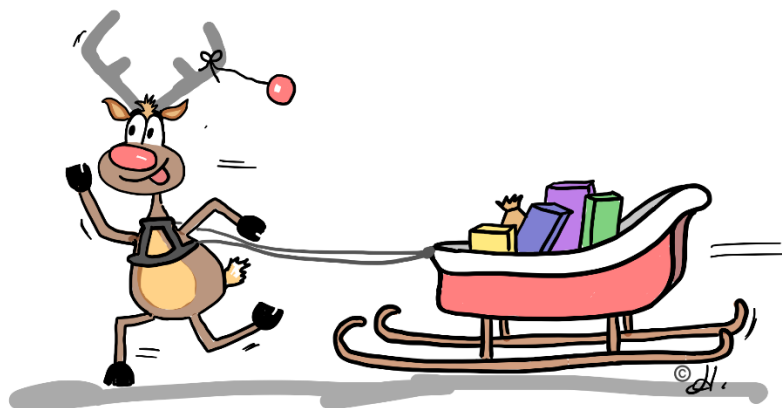
Signalwörter:

- Rentier: vor dem Stuhl
- Schlitten: hinter dem Stuhl
- Geschenk: vor Freude in die Luft springen und die Arme in die Luft reißen - Jubel!
- Schneesturm: mit einer anderen Person den Platz tauschen
- Weihnachtsmann: auf dem Stuhl sitzen



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 er erschöpft von seinem **Schlitten**. Zufrieden zieht der **Weihnachtsmann** 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!



ANHANG

Würfelt und entspannt!

Ihr braucht: einen Würfel

Wer: alle

Darum geht es: Der Würfel sagt euch, wie oft ihr ganz bewusst ein- und ausatmet

Die Lehrperson würfelt und nennt die gewürfelte Zahl.

- Atmet langsam so oft ein und aus, wie die Würfelaugen es angeben.
- Dabei nehmt langsam die Arme seitlich über den Kopf,
- atmet wieder aus und führt dabei die Arme langsam wieder zurück.



„Rudi sagt...“

Ihr braucht: keinen Würfel ☺
Wer: alle
Darum geht es: Auf Kommandos reagieren.

Alle stellen sich frei in den Raum.

Die Lehrperson erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben mit den Worten „Rudi sagt...“, die schnellstmöglich solange ausgeführt werden, bis ein neues Kommando erfolgt.

Fehlt „Rudi sagt...“, dann darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.

Mögliche Aufgaben sind:

„Rudi sagt...“

- springe in die Luft.
- hocke dich hin.
- jogge auf der Stelle.
- strecke die Arme nach oben.
- setze dich auf deinen Stuhl.
- drehe dich um dich selbst.“





Redaktion: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden, Melanie Macias Alvarez
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung - Außenstelle Ludwigsburg