

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Ausbildung zum Weihnachtself

Für Kinder zwischen drei und sechs Jahren

Der Sommer ist vorbei. Alle Weihnachtselfen machen sich auf den Weg zum Weihnachtsmann. Doch in diesem Jahr sind ganz viele Elfen krank. Der Weihnachtsmann ist auf der Suche nach Hilfe und neuen fleißigen Weihnachtselfen. Könnt ihr ihm helfen?

Erwärmung – Schneegestöber

Geschichte	Auf dem Weg zum Nordpol kommen wir in einen großen Schneesturm.
Material	CD-Player/Bluetooth-Box für Weihnachtsmusik
Spielablauf	Die Kinder laufen frei durch die Halle, immer wenn die Musik stoppt, gibt es ein Kommando, das ausgeführt werden soll. Kommandos: <ul style="list-style-type: none"> • Schneegestöber – schnell im Kreis drehen • (Advents-)Kerze – auf dem Rücken liegend die Beine in die Luft strecken • Geschenk – auf den Boden legen und ganz klein machen • Tannenbaum – groß machen und die Arme über den Kopf wie einen Tannenbaum formen • Engel – mit den Armen flattern und wenn möglich irgendwo hoch klettern
@home	Das Spiel kann problemlos auch zuhause gespielt werden. Hier gibt ein Geschwisterkind oder ein Elternteil die Kommandos. Die Kommandos können nach Belieben verändert werden.

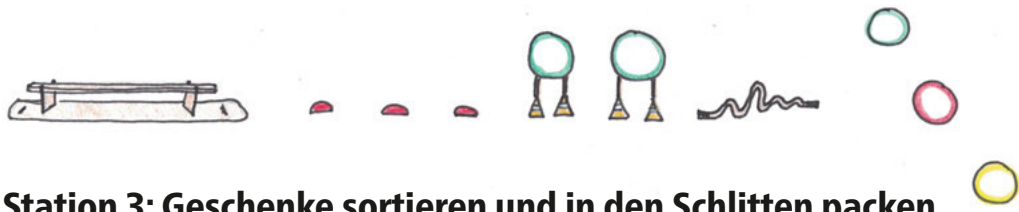
Bewegungsparcours (Stationsablauf)

Station 1: Geschenk besorgen und einpacken

Geschichte	Angekommen am Nordpol, startet die Ausbildung. Als erstes müssen die Geschenke aus den Regalen gesammelt werden.
Material/Aufbau	Sprossenwand, dicke Matte, Kleingeräte (Schwämme, Tücher, Zeitungspapier, ...)
Vorbereitung	Kleingeräte o. ä. oben an der Sprossenwand befestigen
Spielablauf	Die Sprossenwand (Geschenkegale) hochklettern und Geschenke (Kleingerät) runterholen.
@home	An einer Garderobe Geschenke aufhängen und mit Hilfe eines Stuhls „hochklettern“. Vorsicht: Gut aufpassen!

Station 2: Geschenke einpacken

Geschichte	Jetzt müssen die Geschenke in Geschenkpapier eingerollt werden.
Material/Aufbau	Matte (+ Sprungbrett)
Vorbereitung	Matte über das Sprungbrett legen, sodass eine schräge Ebene entsteht
Spielablauf	Mit dem Geschenk zusammen durch die Einpack-Maschine rollen (Baumstammrolle/Rolle vorwärts/Rolle rückwärts etc.)
@home	Die Vorwärtsrolle kann auf einer Decke, Yoga-/Gymnastik-Matte oder Matratze geturnt werden.



Station 3: Geschenke sortieren und in den Schlitten packen

Geschichte	Wenn das Geschenk wunderschön verpackt wurde, ist es bereit zur Auslieferung. Dafür muss es in den richtigen Schlitten sortiert werden.
Material	Bank, Hütchen, Kegel, Reifen, Seil/Tau
Vorbereitung	Aufbau siehe Bild (Bewegungslandschaft 1)
Spielablauf	Mit dem Geschenk den Balancierparcours überwinden und das Geschenk abschließend in den Weihnachtsmannsack (Reifen) legen.
@home	Ein Balancierparcours kann auch aus einer Couch, Seilen, Stühlen, Decken, Büchern und ähnlichem gebaut werden.



Station 4: Geschenke ausliefern

Geschichte	Der Weihnachtsmann und die Rentiere sind mit dem Schlitten gestartet. Die Weihnachtselfen müssen nun vom Schlitten auf die Dächer springen und durch den Kamin krabbeln, um die Geschenke auszuliefern.
Material	Großer Kasten, dicke Matte, kleine Kästen, Krabbeltunnel
Vorbereitung	Aufbau siehe Bild (Bewegungslandschaft 2)
Spielablauf	Vom großen Kasten (Schlitten) springen und dann von Haus zu Haus (kleine Kästen) hüpfen und durch den Kamin (Tunnel) krabbeln.
@home	Vielleicht habt ihr ja sogar einen richtigen Schlitten zuhause, ansonsten nehmt einfach das Sofa oder eine größere Box zum Runterspringen. Kissen können die Häuserdächer darstellen. Außerdem können die Kinder z. B. mit Decken selbst einen Kamin kreieren.

Abschluss: Schneeballschlacht

Geschichte	Alle Geschenke sind ausgeliefert und die Kinder auf der ganzen Welt sind glücklich. Zum Abschluss gibt es eine große Schneeballschlacht.	
Material	Verschiedene Bälle	
Vorbereitung	Jedes Kind benötigt einen Ball	
Spielablauf	Allein: <ul style="list-style-type: none"> • Ball hochwerfen und wieder auffangen • Um den Körper reichen • Wurfübungen 	Mit Partner*in: <ul style="list-style-type: none"> • Hin und her werfen • Hin und her rollen • Durch die Beine rollen
@home	Auch hier kann man die Übungen zuhause z. B. mit einem Elternteil oder Geschwisterkind durchführen. Als Belohnung für fleißige Weihnachtselfen kann man @home eine kleine Kekse-backen-Rückenmassage machen.	