

# Sportlich in der Adventszeit

Neu im Programm: Unsere Übungsstunde des Monats! Von nun an ist sie ein fester Bestandteil der Turnen in Hessen. Lasst euch jeden Monat neu von unseren Stundenvorschlägen und Übungen inspirieren. Habt ihr Wünsche oder Anregungen? Dann schreibt einfach eine E-Mail an [info@htj.de](mailto:info@htj.de). Wir freuen uns auch über eure eigene Version einer Modellstunde und veröffentlichen diese gerne. Und nun viel Spaß mit der Übungsstunde des Monats!

Alter: Ab 3 Jahren

## Aufwärmen – Schneesturm, Eis und Weihnachtsbaum

<b>Vorbereitung</b>	Das Spiel ähnelt dem Aufwärmspiel „Feuer, Wasser, Blitz“ und bedient sich ähnlichen Regeln. Nachdem die Regeln erklärt sind, können alle Kinder loslegen und durch die Halle laufen.
<b>Spielablauf</b>	In unserer Adventszeitversion gibt es folgende Kommandos: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schneesturm: Die Kinder laufen gemeinsam in Schlangenlinien von der einen Hallenhälfte zur anderen</li><li>▪ Eis: Alle Kinder frieren in ihrer aktuellen Bewegung ein</li><li>▪ Weihnachtsbaum: Jeweils zwei oder drei Kinder finden sich zusammen und machen sich so klein wie ein Päckchen (die Kinder stellen so die Geschenke unter dem Weihnachtsbaum dar)</li></ul>
<b>Variation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bei jüngeren Gruppen kann es sich anbieten, die Laufzeiten zwischen den verschiedenen Kommandos mit Musik zu untermalen.</li><li>▪ Die oben genannten Kommandos können um weitere Kommandos ergänzt werden, wie z. B.<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; den Weihnachtsstern: Die Kinder liegen auf dem Rücken und strecken Arme und Beine von aus</li><li>&gt; das Rentier: Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand vorwärts</li><li>&gt; den Schlitten: Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand rückwärts.</li></ul></li></ul>

## Hauptteil – Winterstimmung

**Vorbereitung & Ablauf:** Um direkt mit der Stunde beginnen zu können, werden bereits vor der Stunde die „großen“ Stationen aufgebaut. Das Aufwärmspiel „Schneesturm, Eis und Weihnachtsbaum“ kann um die Gerätelandschaft gespielt werden. Die Übungen können entweder als Parcours in einer Reihenfolge absolviert oder nach Belieben angelaufen werden.

### Übung 1: Rentierschlitten

<b>Material</b>	5 Teppichfließen, 10 Stäbe oder 5 Seile, min. 4 Hüttchen
<b>Vorbereitung</b>	Parcours aufbauen
<b>Ablauf</b>	Jeweils ein Kind setzt sich auf eine Teppichfließe und hält sich an zwei Stäben fest. Ein zweites Kind zieht das sitzende Kind mit Hilfe der zwei Stäbe von A nach B.
<b>Variation</b>	Mit älteren Kindern bietet es sich an, ein Schlittenrennen zu veranstalten.

## Übung 2: Eisschnellauf-Staffel

<b>Material</b>	Alte Zeitungen, Hüttchen
<b>Vorbereitung</b>	Slalom aufstellen (eventuell die Kinder in zwei Gruppen aufteilen).
<b>Ablauf</b>	Jedes Kind bekommt zwei Zeitungsseiten, auf denen es durch die Halle/den Parcours laufen darf. Wenn es sich um eine Staffel handelt, sollte es einen festgelegten Parcours geben.

## Übung 3: Eisschollen

<b>Material</b>	Kleine Matten, rutschfeste Fliesen und Kastenoberteile
<b>Vorbereitung</b>	Die verschiedenen Schollen werden je nach Altersstufe und Leistungsniveau in der Halle verteilt.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder sollen sich mit Hilfe der „Eisschollen“ einen Weg über den Fluss suchen. Um die Kreativität der Kinder anzuregen, macht es Sinn keinen Weg vorzugeben.

## Übung 4: Rodeln

<b>Material</b>	Wenn vorhanden eine freistehende Sprossenwand oder alternativ 1 Barren, 2 Weichböden, 2 Bänke, Turnmatten zum Absichern
<b>Vorbereitung</b>	Je nach Material werden die beiden Bänke in die Sprossenwand oder den Barren eingehängt. Die Bankrutsche wird mit Turnmatten abgesichert. Auf der Rückseite der Sprossenwand/zwischen die beiden Holme wird eine Weichbodenmatte seitlich aufgestellt. Gesichert wird diese seitlich aufgestellte Weichbodenmatte entweder durch die beiden Holme oder durch Seile. Am Boden vor der „Eiswand“ liegt eine weitere Weichbodenmatte zur Sicherung. An den Sprossen oder den Holmen werden weitere Seile angebracht, an denen die Kinder hochklettern können.
<b>Ablauf</b>	Zum Rodeln muss man bekanntlich erstmal aufsteigen. Daher klettern die Kinder an den Seilen über die Eiswand zur Rodelbahn (Bänke). Diese dürfen sie im Anschluss herunterrutschen.

## Übung 5: Schneeballweitwurf

<b>Material</b>	Verschiedene Bälle oder Zeitungspapier. Eventuell kleine Kästen, Reifen, Seile etc.
<b>Vorbereitung</b>	Je nach Zielsetzung müssen die kleinen Kästen umgedreht und die Ringe in der Wurf-Zone verteilt werden. Der Abwurfbereich sollte klar erkennbar sein.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder sollen mit verschiedenen Bällen entweder auf Weite oder auf definierte Ziele werfen. Achtung: Die Wurf-Zone sollte so gewählt werden, dass die anderen Stationen nicht beeinträchtigt werden.

## Stundenausklang – Winterschlaf

---

<b>Material</b>	1 Weichbodenmatte
<b>Ablauf</b>	Alle Kinder dürfen auf der Weichbodenmatte Platz nehmen. Der Übungsleitende liest oder erzählt eine Weihnachtsgeschichte. Je nach Lust und Laune wird zur Verabschiedung ein Weihnachtslied gesungen.

---

### Anmerkungen:

Lust auf richtigen Schnee? Schau dir unter [www.htj.de](http://www.htj.de) unsere Wintersportfreizeiten an.

**Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de).**