

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Weihnachtsspecial

Weihnachten naht – passend dazu gibt es in dieser Ausgabe Übungen und Spiele rund ums Thema Weihnachten, die sich für Kinder- und Jugendgruppen im Alter von 5 bis 12 Jahren eignen.

Aufwärmen: Eisschollenlauf

Material	Zeitungspapier als „Eisscholle“
Aufbau	Einzelne Zeitungsseiten sind in der Halle verteilt. Der Abstand zwischen den Zeitungspapieren sollte dabei von den Kindern mit einem Schritt zu bewältigen sein.
Ablauf	Die Kinder übernehmen die Rolle von Pinguinen, die kreuz und quer durch die Halle laufen, ohne dabei von den „Eisschollen“ zu purzeln. Den Kindern kann dabei die Freiheit gelassen werden, sich in verschiedensten Gangbildern fortzubewegen und sich spielerisch zu erwärmen.
Variation 1	Verschiedenste Laufstile werden vorgeben, mit denen die Eisschollen überquert werden (Springen, Rückwärtsgehen, Seitwärtsgehen, ...).
Variation 2	Die Pinguine gehen zu zweit zusammen. Ein Pinguin wird nun vom Anderen geführt, da er erblindet ist. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Schollen erreichbar sind und das führende Kind seinen Partner an den Schultern leitet.



Übung 1: Weihnachtstalstaffel

Material	Papier und Stifte, Pylonen zur Grenzmarkierung
Aufbau	Je nach Gruppengröße werden zwei oder drei Staffelbereiche mit Pylonen markiert. Die Laufstrecke sollte circa 15 Meter betragen. Am Umkehrpunkt der jeweiligen Staffel befinden sich je ein Blatt Papier und ein Stift.
Ablauf	<p>Die Kinder bilden Staffeln mit gleicher Personenanzahl. Auf Signal der Spielleitung beginnt der Staffellauf. Es gilt am Umkehrpunkt auf das Blatt Papier einen Weihnachtsmann zu zeichnen. Dazu trägt jedes Teammitglied gleichermaßen bei, indem der erste Läufer den Kopf zeichnet, das Papier dann so umklappt, dass der Kopf nicht mehr sichtbar ist, der nächste Läufer zeichnet das Gesicht und den Bart, faltet das Papier wieder um und so weiter. Hierbei sind nicht nur Geschwindigkeit, sondern auch zeichnerisches Geschick gefragt. Die zusammengestückelten Weihnachtsmänner können am Ende gezeigt und bewertet werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Läufer: Nikolausmütze 2. Läufer: Nikolaus Gesicht+ Bart 3. Läufer: Oberkörper+ Bart-Ende 4. Läufer: Beine bis zu Stiefeln 5. Läufer: Stiefel

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

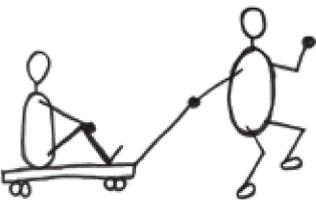


Übung 2: Klausen fangen

Material	Nikolausmützen und Bälle als „Weihnachtskugeln“
Aufbau	Die Spielfeldbegrenzung je nach Gruppengröße festlegen und dann die Fänger und Mützenträger bestimmen.
Ablauf	Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt, die eine „Weihnachtskugel“ erhalten. Zudem werden zwei Weihnachtsmützen verteilt, deren Träger vor einem Abwurf geschützt sind. Das Fangspiel beginnt, indem die Fänger mithilfe der „Kugeln“ die anderen Kinder abwerfen. Bei einem Treffer werden die Abgeworfenen zum Fänger. Die Kinder mit einer Mütze auf dem Kopf können nicht getroffen werden. Diesen Kindern darf jedoch die Mütze geklaut werden, wodurch sie jemand Anderen beschützt. Dadurch entstehen zwei parallel zueinander ablaufende Fangspiele, die sehr viel Konzentration erfordern.
Variation	Je mehr Fänger mit je einem Ball und Mützen im Spiel sind, desto turbulenter wird das Spiel.

Übung 3: Schneeballschlacht

Material	Zwei Stapel Zeitungspapier, Pylonen
Aufbau	Je zwei gleich große Felder werden gegenüber voneinander mit Pylonen abgesteckt. In jedem Spielfeld befindet sich ein Stapel Zeitungspapier.
Ablauf	Es werden zwei gleich große Teams gebildet, die einem Spielfeld zugeordnet werden. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Schneebälle aus dem Zeitungspapier zu formen und auf das gegnerische Spielfeld zu werfen. Dabei sollte das eigene Spielfeld von Schneebällen befreit gehalten werden. Nach Abpfiff wird gezählt, auf welchem Feld weniger Bälle zu finden sind.



Übung 4: Elch-Rennen

Material	Teppichfliesen oder Rollbretter und Springseile, Pylonen und Bänke
Aufbau	Es wird ein Parcours mit Slalomstrecke, Engstelle und Wendepunkt aufgebaut. Dazu können verschiedenste Materialien eingesetzt werden.
Ablauf	Es bilden sich Paare, die den Parcours gemeinsam durchlaufen. Ein Partner sitzt dabei im Schlitten, also auf der Teppichfließe oder dem Rollbrett, der andere zieht den Schlitten mit Hilfe des Springseils. Ziel ist es, den Parcours möglichst schnell zu überwinden.
Variation	Die Parcours-Strecke wird mehrfach nebeneinander aufgebaut. So kann der Parcours als Wettrennen gegen einen anderen Elch-Schlitten bestritten werden.

Abschluss: Weihnachtsbäckerei

Material	Turnmatten
Aufbau	Die Matten werden in der Halle verteilt
Ablauf	Ein Kind legt sich auf den Boden, das andere Kind beginnt auf dem Rücken des Liegenden Weihnachtskekse zu backen. Dazu muss zunächst durch Kneten ein Teig hergestellt werden, der ausgerollt wird. Nun können verschiedenste Formen mit den Händen ausgestochen werden, das volle Blech in den Ofen geschoben und nach einer Weile wieder herausgezogen werden. Dann wird getauscht. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.