

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Der Zauber des Winters – Spaß im Schnee

Diese Stunde dreht sich rund um das Thema Winter und Schnee. In einer spielerischen Winterwelt können die Kinder einen Schneemann bauen und das Glatteis überwinden. Hinweis: Die Bewegungslandschaft (Hauptteil 2) kann schon vorher in der einen Hälfte der Halle aufgebaut werden. In der anderen Hälfte sollte etwas Platz für die Erwärmung und den Hauptteil 1 gelassen werden.

Alter: Ab 4 Jahre

Erwärmung – Verzaubert auf dem Eis

Material	evtl. Musikanlage mit Weihnachtsmusik
Zeit	5 Minuten
Ablauf	<p>Die Kinder laufen in der Halle umher und der*die Übungsleiter*in gibt verschiedene Kommandos, die die Kinder ausführen:</p> <p>Kommando 1: „Schlittschuh“ → alle Kinder machen eine Standwaage, wie ein*e Schlittschuhfahrer*in auf dem Eis.</p> <p>Kommando 2: „Ausgerutscht“ → alle Kinder setzen sich schnell auf den Po.</p> <p>Kommando 3: „Adventskerze“ → alle Kinder machen eine Kerze und strecken die Füße in die Luft.</p> <p>Kommando 4: „Pirouette“ → alle Kinder drehen sich im Kreis und nehmen die Arme über den Kopf zusammen.</p> <p>Hinweis: Die Pirouette sollte zu Beginn erst erklärt und gezeigt werden.</p>

Hauptteil 1 – Schneemann bauen



Material	Bierdeckel, 4 kleine Hütchen
Zeit	5–10 Minuten
Vorbereitung	Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Ein Kind jeder Gruppe wird als Schneemann ernannt. Die Schneemänner stehen etwa zehn Meter entfernt von der Startlinie, die mit zwei Hütchen markiert ist.
Ablauf	<p>Die beiden Gruppen haben zwei Minuten Zeit, so viele Bierdeckel (Schneebälle) wie möglich auf dem Schneemann zu stapeln. Dafür läuft immer ein Kind von der Startlinie aus zum Schneemann und darf einen Bierdeckel (Schneeball) positionieren. Wenn es wieder bei der Startlinie angekommen ist, darf das nächste Kind loslaufen. Dabei darf der Schneemann die Bierdeckel nicht in den Händen halten oder aktiv festhalten (den Bierdeckel zwischen die Beine klemmen ist zum Beispiel nicht erlaubt). Welche Position der Schneemann einnimmt, bleibt der Gruppe überlassen.</p> <p>Nach 2 Minuten werden alle Bierdeckel gezählt, die auf dem Schneemann Platz gefunden haben. Die Gruppe, die die meisten Bierdeckel (Schneebälle) auf dem Schneemann gelegt hat, gewinnt. Das Spiel wiederholt werden und ein anderes Kind wird der Schneemann.</p>



Hauptteil 2 – Vorsichtig über's Glatteis!

Material	15 Teppichfliesen, 3 Turnbänke, 4 kleine und 3 große Kästen, 1 Tau, 6 Turnmatten, 2 Weichböden
Zeit	20–25 Minuten
Vorbereitung	<p>Die einzelnen Stationen sollen mit Teppichfliesen oder Turnmatten verbunden werden, um von Station zu Station zu gelangen, ohne dabei den Boden zu berühren.</p> <p>Station 1: Die vier bis fünf Teppichfliesen so verteilen, dass die Kinder von einer auf die nächste gelangen können.</p> <p>Station 2: Ein dickes Tau oder zwei kleine Seile zum Balancieren auslegen.</p> <p>Station 3: Eine Turnbank zum Balancieren umdrehen.</p> <p>Station 4: 4 kleine Kästen so aufbauen, dass die Kinder von einem zum nächsten gelangen können.</p> <p>Station 5: Eine Turnbank in einen großen Kasten einhängen und mit Matten absichern. Hinter dem großen Kasten eine Weichbodenmatte zum Herunterspringen hinlegen.</p> <p>Station 6: Eine Bank in zwei große Kästen einhängen, sodass eine Brücke entsteht. Darunter eine Weichbodenmatte legen. Die Station zudem mit kleinen Turnmatten absichern.</p>
Ablauf	<p>Geschichte:</p> <p>„Wir sind gemeinsam in einem tiefen Wald und der Boden ist zugefroren. Es ist spiegelglatt und wir können uns auf dem kalten Waldboden kaum fortbewegen, ohne auszurutschen. Gemeinsam möchten wir durch den Wald laufen, um bei Oma Weihnachtskekse zu backen. Dafür klettern wir über Baumstämme (Turnbänke) und kleine Wurzeln (Teppichfliesen/Seile/Matten). Die Baumstämme und Wurzeln sind noch nicht zugefroren, sodass wir sie nutzen können, um uns fortzubewegen. Aber Vorsicht, kommt nicht aufs Glatteis!“</p> <p>Die Kinder absolvieren die einzelnen Stationen, ohne den Boden zu berühren.</p>
Variation	Die Kinder bilden Paare und ein Kind schließt die Augen. Das andere Kind führt es durch die einzelnen Stationen.

Abschluss – Spaziergang im Schnee

Material	–
Zeit	5 Minuten
Bewegungsgeschichte	<ul style="list-style-type: none"> • An einem kalten, trockenen Wintertag machen wir uns auf zu einem Spaziergang im Schnee. • Die Sonne scheint, der Schnee glitzert in ihrem Licht. Wir tun unseren Schal um, setzen eine Mütze auf und ziehen die Jacke an. → Schal umbinden, Mütze aufsetzen und die Jacke anziehen.

-
- Wir schließen die Jacke und setzen noch eine Mütze auf – es ist kalt draußen.
→ Reißverschluss schließen und die Mütze aufsetzen. Den Oberkörper mit beiden Armen umschlingen und etwas bibbern.
 - Im Eingang auf der Treppe liegt Schnee, wir müssen vorsichtig gehen, um nicht auszurutschen.
→ Vorsichtig und langsam gehen, dabei aufmerksam auf den Boden schauen.
 - Auf dem Gehweg ist der Schnee schon etwas festgetreten, da lässt es sich etwas leichter laufen ...
→ Gemütlich gehen
 - In der Einbiegung rechts zum Feldweg liegt dann wieder etwas mehr Schnee ... frischer Schnee von heute Nacht. Hier muss man die Füße schon etwas anheben, um gut voranzukommen.
→ Nach rechts auf den Boden zeigen, anschließend die Füße etwas höher heben und durch den Schnee waten
 - Und hier, ein Stück weiter, wird er noch ein wenig höher. Da kommt man etwas langsamer vorwärts.
→ Die Knie noch höher nehmen und langsamer gehen
 - Am Waldeingang liegt nun wieder weniger Schnee. Die Bäume schützen den Weg mit ihren Zweigen. Hier kann man gemütlich laufen.
→ Gemütlich gehen
 - Es duftet nach Schnee, Wald und kalter Luft. Links am Wegesrand liegen einige etwas dickere Äste. Die kann man gut als Stock benutzen, um nachher durch den höheren Schnee zu kommen.
→ Nach links unten schauen, bücken und den Ast aufheben. Weiter gehen
 - Ein Stück weiter liegt ein dicker Baumstamm. Hier können wir eine kurze Teepause einlegen. Das tut gut!
→ Hinsetzen (den Po kurz anheben) und einen Schluck Tee nehmen
 - Weiter geht's! In der Ferne kann man sehen, dass es bereits wieder angefangen hat, zu schneien. Durch die Bäume sind wir aber geschützt.
→ Weiter gehen, die Hand schützend über die Augen legen und in die Ferne schauen
 - Wir gehen ein Stück zwischen den Wegen. Hier liegen überall Äste, durch den Schnee kann man sie nur schwer erkennen, deswegen müssen wir vorsichtig sein und ein wenig klettern.
→ Auf den Boden schauen und vorsichtig über Äste klettern, dabei die Knie zwischendurch schön hochnehmen
 - Das war's schon! Hier ist wieder Waldweg. Allerdings mit etwas mehr Schnee, da dieser mittlerweile den Weg durch die Bäume nach unten gefunden hat.
→ Normal weiter gehen, dabei die Füße ein wenig hochnehmen
 - Es knatscht und knirscht unter unseren Füßen ... ein einmaliges Geräusch, durch den frischen Schnee zu gehen!
 - Ha! Wer war das? Wer hat einen Schneeball geworfen? Na wartet – auf in die Schneeballschlacht!
→ Suchend umschaun und den Zeigefinger warnend heben. Dann eine ausgiebige Schneeballschlacht machen und mit beiden Armen weit ausholen
 - Puh... war das anstrengend! Da kommt die Licahtung dort vorne gerade Recht ... hier können wir wieder gemütlich durch den Schnee stapfen.
→ Gemütlich laufen, mit dem Zeigefinger nach vorne in die Ferne zeigen
 - Ein wunderschöner Ausblick. Der Schnee hat die ganze Landschaft in ein weißes Kleid gehüllt und die Sonne spielt mit den Schneekristallen, so dass sie wunderbar funkeln.
→ Stehen bleiben, ringsum in die Ferne schauen und ein wenig innehalten
 - In der Ferne steht eine kleine Hütte. Zwei Hunde laufen vor der Tür herum durch das Gras. Dort bekommen wir bestimmt einen heißen Kakao!
→ Mit dem Zeigefinger nach vorne zeigen und losgehen. Langsam auslaufen
-

Quelle: www.mal-alt-werden.de/spaziergang-im-schnee-eine-bewegungsgeschichte/

Eileen Jakobi