

Bewegter Adventskalender 2025



Fachschaft Sport



Hessisches Kultusministerium

■ Profilschule
■ für Sporttalente



Urheberrechtserklärung:

Die Bewegungspausen sind der fantastischen Internetseite schulebewegt.ch aus der Schweiz entnommen. Dort finden sich zahlreiche Impulse für Bewegungspausen und andere Aktivitäten, bis hin zu Beispielen für bewegten (Fach-)Unterricht. Ein Blick auf die Seite ist sehr lohnenswert, vor allem, da die Anwendung sehr einfach ist.

Ho-to-use:

Auf jeder der folgenden Folien findet sich die Beschreibung einer Bewegungsaktivität, die ohne große Umstände durchgeführt werden kann. Lediglich für die Aktivität „Balltour“ (17.Dezember) benötigt man über die Materialien der Klassenzimmer hinaus einen zusätzlichen Ball, der aber oft als Klassenball schon vorhanden ist. Die Durchführung wird zusätzlich im Video der Seite schulebewegt.ch anschaulich erklärt und demonstriert. **Zum Video kommt man durch das Anklicken des Bildes auf jeder Seite.** Diese sind verlinkt und führen direkt zum Video. Nur das „Kommando Stift“ am 10.12. kommt ohne Video aus.

Wir wünschen allen Nutzern viel Spaß bei der Durchführung. Wir hoffen auf viele aktivierte Kinder und weitere positive Effekte für die Gruppen und den Unterricht.

1. Dezember

1-2-3



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Zwei SuS stehen einander gegenüber und zählen in Endlosschleife abwechselnd so schnell wie möglich bis drei. Funktioniert das gut, werden eine oder mehrere Zahlen durch Bewegungen ersetzt (z.B. stampfen, hüpfen, patschen, klatschen, schnippen).

Variante 1:

Die Zahlen werden in einer Fremdsprache genannt.

Variante 2:

Es werden anspruchsvollere Bewegungen gewählt (z.B. mit einer Hand den andersseitigen Fuß berühren, außerhalb des Sichtfeldes je einen unterschiedlichen Finger der linken und der rechten Hand zusammenführen, mit einer Hand das andersseitige Ohrläppchen halten).

Variante 3:

Man spielt zu dritt und zählt bis vier oder fünf. Auch größere Gruppen sind möglich, es muss nur ein oder zwei Ziffern weiter gezählt werden, als die Gruppe Mitglieder hat.

2. Dezember

Daumen-hektik



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Zwei SuS stehen sich gegenüber.

Übung:

Im Wechsel patschen sie im gleichen Rhythmus jeweils einmal auf die Oberschenkel und zeigen dann auf Brusthöhe mit beiden Daumen wahlweise nach oben, unten, links oder rechts (oder man einigt sich vorerst auf nur zwei oder drei Richtungen). Immer wenn zufällig die gleiche Richtung angezeigt wird, klatschen die beiden mit einem "High Ten" ab und beginnen danach sofort wieder neu. Mit der Zeit kann das Tempo gesteigert werden. Es geht um Fokus, Tempo und – besonders wichtig – ums Lockerbleiben. Der Frontallappen spielt in dieser Aufgabe die Hauptrolle. Durch das Aufrechterhalten des Rhythmus, der schnellen Reaktion und des peripheren Sichtfeldes wird die Konzentration gesteigert – je schneller man spielt, desto mehr gute Laune und Dopaminschübe sind garantiert.

Variante 1:

Bei übereinstimmender Daumenrichtung wird eine andere Zusatzbewegung gemacht (z.B. stampfen, schnippen, nicken).

Variante 2:

Zeigen die Daumen der beiden übereinstimmend nach links oder rechts, wird nur auf der entsprechenden Seite mit einem "High Five" abgeklatscht.

Variante 3:

Bei übereinstimmender Daumenrichtung werden zwei unterschiedliche Zusatzbewegungen nacheinander gemacht (z.B. hüpfen und winken, auf die Oberschenkel patschen und in die eigenen Hände klatschen).

3. Dezember



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Fankurve

Aufgabe:

Zwei SuS stehen einander gegenüber. Im Wechsel patschen sie im gleichen Rhythmus jeweils einmal auf die Oberschenkel und zeigen dann mit beiden ausgestreckten Armen wahlweise nach oben, links oder rechts. Immer wenn zufällig die gleiche Richtung angezeigt wird, klatschen die beiden mit einem "High Ten" ab und beginnen danach sofort wieder neu. Mit der Zeit kann das Tempo gesteigert werden.

Variante 1:

Die beiden einigen sich auf Spielanpassungen (z.B. zusätzliche Richtung "unten", andere Bewegung bei übereinstimmender Richtungsanzeige).

Variante 2:

Wer einen Fehler macht, erledigt eine vorher vereinbarte Bewegungsaufgabe.

Variante 3:

Die SuS zählen ihre eigenen Fehler. Auf das Zeichen der Lehrperson bestimmt jedes Duo den Gewinner und alle SuS suchen sich ein neues Gegenüber.

4. Dezember

Bewegungs-verweigerung



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Die Lehrperson gibt Bewegungsaufträge (z.B. "hüpfen", "auf den Boden sitzen", "sich um sich selber drehen") in raschem Wechsel. Die SuS führen diese aber jeweils nur aus, wenn die Lehrperson zuvor "Kommando" sagte. Wird also nur "hüpfen" gesagt, bleiben die SuS stehen. Nach einigen Aufträgen übernimmt jeweils eine andere Person der Klasse die Spielleitung.

Variante 1:

Nennt der Spielleiter/die Spielleiterin nach "Kommando" auch noch "Duo", "Trio" oder "Quartett", wird die entsprechende Bewegung in Gruppen ausgeführt - je nach Abmachung zusätzlich mit Handhalten.

Variante 2:

Der Spielleiter/die Spielleiterin verwirrt die Befehlsausführenden, indem sie zwischendurch eine andere als die verlangte Bewegung ausführt bzw. die genannte Aktivität auch dann zeigt, wenn sie vorher nicht "Kommando" sagte.

5. Dezember

Steirisches Ringen



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Zwei SuS stehen einander gegenüber, berühren sich mit den Fußaußenkanten des vorderen Beins und geben sich eine Hand. Der zweite Fuß wird so positioniert, dass man stabil steht. Die beiden versuchen auf ein gemeinsames Kommando, die Gegner mit Stoßen und Ziehen an der gehaltenen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Fuß anhebt, verliert. In der nächsten Runde ist der andere Fuß vorne.

Variante 1:

Man fasst beide Hände des Gegners.

Variante 2:

Die SuS stehen auf einem Bein.

8. Dezember



Eingecklemmtes

Aufgabe:

Zwischen je einem Finger von zwei SuS wird ein Stift eingeklemmt, evtl. auch an beiden Händen. Die beiden SuS erledigen dabei selber gewählte Aufgaben an Ort (z.B. sich auf je einen Stuhl oder auf den Boden setzen, sich hinlegen und wieder aufstehen).

Variante 1:

Die beiden gehen gemeinsam umher und überwinden Hindernisse, evtl. schließt die SuS sogar die Augen.

Variante 2:

Mit einer Gruppe oder der ganzen Klasse im Kreis sind alle über einen Stift mit dem linken und rechten Nachbarn verbunden. Der Kreis wird größer und kleiner gemacht oder er bewegt sich in eine gemeinsame Richtung.

Variante 3:

Es werden andere Gegenstände (z.B. Etui, Mäppchen, Ball,...) zwischen zwei Körpern eingeklemmt (z.B. mit Stirn, Rücken, Hüfte).

9. Dezember

Blinder Nikolaus



Aufgabe:

Zwei SuS machen nebeneinander einige Schritte von einer Wand weg, drehen sich um und merken sich die Distanz. Als Nikolaus geht der erste SuS mit geschlossenen Augen vorsichtig möglichst nahe zur Wand und legt dort die "Nuss" (z.B. Footbag, Radiergummi, Stift) ab. Dasselbe macht im Anschluss die Gegnerin/der Gegner mit einem gleichartigen Gegenstand. Wer diesen näher an die Wand legt, gewinnt das Duell. Wird die Wand mit dem Körper oder dem Gegenstand berührt, ist das Duell verloren, auch wenn der/die andere noch gar nicht an der Reihe war. In der zweiten Runde beginnt der andere Schüler/die andere Schülerin. Das Endresultat wird durch das Stoppsignal der Lehrperson festgelegt.

Variante 1:

Man geht - als Esel - auf allen Vieren auf die Wand zu. Es können auch andere Fortbewegungsarten gewählt werden (z.B. auf den Zehenspitzen oder rückwärts gehen, kriechen).

Variante 2:

Die "Nuss" wird von beiden SuS aus der gleichen Distanz möglichst nahe an die Wand geworfen. Je nach Abmachung ist dabei ein Wandkontakt erlaubt oder verboten.

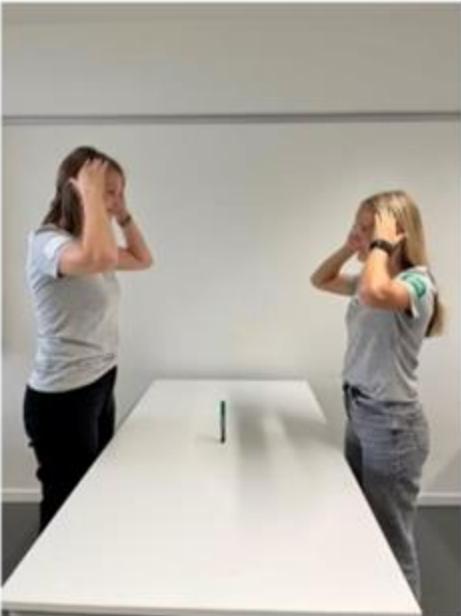
10. Dezember

Kommando

Stift

Ausgangsposition:

Zwei SuS stehen sich gegenüber - auf dem Tisch dazwischen befindet sich ein aufgestellter Stift (oder ein anderer beliebiger Gegenstand). Die Lehrperson gibt folgende Kommandos:



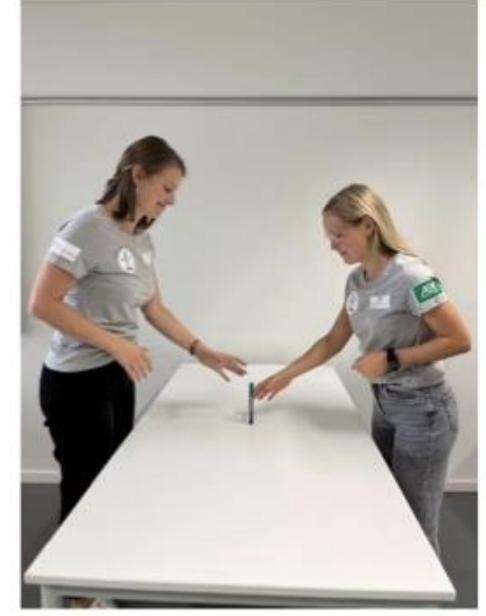
„Kopf“: Beide Hände berühren den Kopf.



„Klatsch“: Einmal in die Hände klatschen.



„Schnips“: Einmal mit beiden Händen schnippen.



„Stift“: Wer den Stift zuerst in der Hand hält, gewinnt die Runde.

11. Dezember

Mixer-Toaster-Waschmaschine



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Mindestens sieben SuS bilden einen Kreis und beginnen an Ort zu hüpfen oder zu traben. Eine zusätzliche Person steht in der Mitte, zeigt auf eine Schülerin oder einen Schüler und ruft "Mixer", "Toaster" oder "Waschmaschine". Die angesprochene Person und ihre beiden direkten Nachbarinnen und Nachbarn führen nun sofort die entsprechenden Bewegungen aus:

„**Mixer**“: In der Mitte die Hände als Mixstab über die Personen links und rechts halten, links und rechts drehen sich unter dem Mixstab.

„**Toaster**“: In der Mitte hüpfen wie ein fertiger Toast, links und rechts die Arme gestreckt vor und hinter die Person in der Mitte halten.

„**Waschmaschine**“: Beide Arme werden angewinkelt und die Nachbarinnen und Nachbarn nehmen den Kopf unter die Arme und „Schleudern“ den Kopf.

Variante 2:

Die Schüler*innen erfinden weitere Figuren (z.B. für Tiere) oder suchen im Internet danach.

12. Dezember

3 gewinnt



Aufgabe:

Jede Zweiergruppe skizziert auf einem Blatt ein Raster mit 3 x 3 Feldern und legt dieses zusammen mit einem Schreibstift in einigen Schritten Entfernung auf den Boden. Die beiden legen abwechselungsweise den Weg zu ihrem Spielfeld zurück und setzen ihr Zeichen in ein freies Feld. A macht Kreise und B Kreuze. Wie die Strecke jeweils zurückgelegt wird, ist vorgegeben (z.B. kriechend, auf allen Vieren, ein- oder beidbeinig hüpfend). Wer drei seiner Zeichen in eine Zeile, Spalte oder Diagonale setzen kann, gewinnt.

Variante 1:

Die beiden wählen mehr Felder und legen die Anzahl erforderlicher Zeichen in einer Reihe fest.

Variante 2:

Auf dem Pausenhof oder im Flur können die Entfernungen vergrößert werden.

Variante 3:

Wer eine Runde verliert, führt eine vorher festgelegte Bewegungsaufgabe aus (z.B. eine bestimmte Anzahl "Hampelmänner").

15. Dezember



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Gleichgewichts- duell

Aufgabe:

Die SuS stellen sich paarweise gegenüber auf. Die Handflächen liegen dabei aufeinander, die Finger zeigen nach oben. Mit Stoßen, Nachgeben oder Seitwärtsbewegungen versuchen die SuS nun, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Schritt macht, verliert. Hat jemand zweimal gewonnen, suchen sich beide neue Gegnerinnen oder Gegner.

Variante 1:

Beide stehen bei der Durchführung nur auf einem Bein.

Variante 2:

Pfützenkampf: Mit einem Springseil, Kreide auf dem Pausenhof oder einer Schnur wird am Boden der Umriss einer Pfütze ausgelegt. Die SuS reichen sich die Hände über der Pfütze und versuchen, die andere Person reinzuziehen.

16. Dezember

Daumensumo

Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!



Aufgabe:

Die SuS stehen sich in Zweiergruppen gegenüber. Die rechte Hand ist zur Faust geformt und mit Ausnahme des Daumens sind alle Finger mit jenen des Gegenübers verhakt. Die Daumen liegen oberhalb der beiden Fäuste nebeneinander. Nach einem Startritual – zum Beispiel dreimal den gegnerischen Daumen antippen – versuchen die SuS, durch schnelles und geschicktes Angreifen den gegnerischen Daumen unter dem eigenen einzuklemmen und für 2 Sekunden dort zu halten. Hat jemand zweimal gewonnen, suchen sich beide eine neue Gegnerin/einen neuen Gegner.

Variante 1:

Das Spiel wird mit der linken Hand gespielt.

Variante 2:

Das Spiel wird mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt.

Variante 3:

Das Spiel beginnt mit einem akustischen Startsignal.

17. Dezember



Balltour

Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Alle SuS stehen bei ihrem Platz und halten ein Buch in beiden Händen. Eine Schülerin/ein Schüler balanciert einen Ball darauf und übergibt ihn dann sicher und möglichst schnell einer anderen Schülerin/einem anderen Schüler aufs Buch. Wer den Ball weitergegeben hat, setzt sich. Fällt der Ball zu Boden, muss die Übergabe wiederholt werden. War der Ball bei allen, versucht die Klasse nach einer kurzen Besprechung, die Balltour auf einem möglichst kurzen Weg noch schneller zu schaffen.

Variante 1:

Fällt der Ball zu Boden, muss komplett neu gestartet werden.

Variante 2:

Das Buch darf nur mit einer Hand gehalten werden.

Variante 3 (schwer):

Die SuS übergeben den Ball mit geschlossenen Augen. Der Moderator/die Moderatorin, welche vorher von der Klasse bestimmt wird, versucht die Übergabe sprachlich anzubahnen, indem er/sie hilft, dass die beiden SuS, die den Ball übergeben sich finden.

18. Dezember

Begriffssuche

Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!



Aufgabe:

Die SuS schreiben einen beliebigen Begriff zu einem festgelegten Thema (z.B. Persönlichkeit, Tier, Sportart, Beruf, Lebensmittel) auf einen kleinen Zettel und stecken diesen in die Hosentasche. In stehenden Zweiergruppen versuchen sie dann, mit Ja-/Nein-Fragen den Begriff des Gegenübers herauszufinden. Nach einem "Ja" darf jeweils eine nächste Frage gestellt werden, bei einem "Nein" absolviert der/die SuS die im Voraus vereinbarte Bewegungsaufgabe und das Gegenüber fährt dann mit der nächsten Frage fort. Wurden beide Lösungen gefunden, wählen beide einen weiteren Begriff. Die Lehrperson kündigt an, ab wann keine neue Runde mehr gestartet werden soll.

Variante 1:

Haben beide den Begriff des Gegenübers herausgefunden, tauschen sie die Zettel aus und nehmen eine Jubelpose ein. Unter den Jubelnden finden sich wieder neue Duos zur nächsten Raterunde.

Variante 2:

Eine Partnerin/ein Partner klebt einem einen Zettel mit einem zum Thema passenden Begriff auf die Stirn oder den Rücken. Im Umhergehen stellt man unterschiedlichen SuS Ja-/Nein-Fragen. Hat man den Begriff erraten, lässt man sich von einer/einem SuS oder der Lehrperson einen neuen Zettel ankleben.

19. Dezember



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Sig-sag-sugg

Aufgabe:

Die SuS stehen in beliebig großen Gruppen mindestens zu dritt in einem Kreis. Auf die letzte Silbe des gemeinsam genannten Kommandos "sig-sag-sugg" springen alle entweder nach vorne oder nach hinten. Die SuS, die in die weniger oft gewählte Richtung gehüpft sind, bekommen je einen Punkt. Nach einer vorher defnierten Rundenanzahl nennen die SuS jeder Gruppe ihr Punktetotal und erküren so die Gruppensieger. Vielleicht gibt es nun noch eine zweite Runde in einer anderen Gruppe.

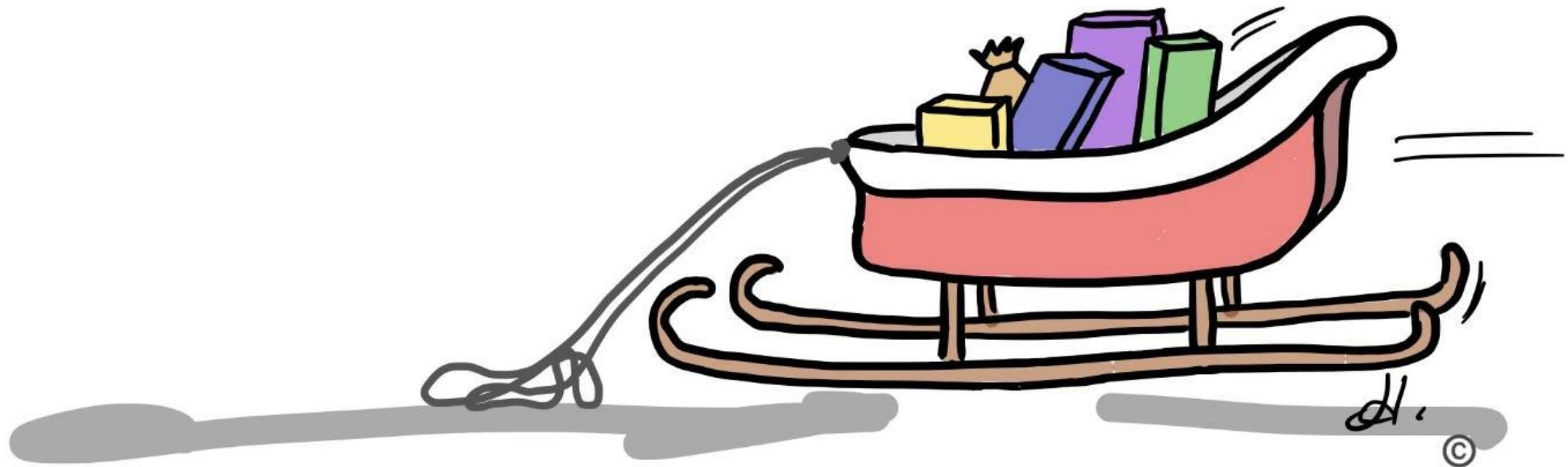
Variante 1:

In größeren Gruppen gibt es eine dritte Bewegungswahlmöglichkeit (z.B. Sprung nach oben). Wer mit der eigenen Aktion zur kleinsten Gruppe gehört, bekommt einen Punkt.

Variante 2:

Die ganze Klasse spielt gemeinsam.

Frohe Weihnachten



Alternative Ideen

Hip-Hop



Zum Video?
Einfach das
Bild anklicken!

Aufgabe:

Alle SuS nehmen einen kleinen Ball, zum Beispiel ein Papierknäuel oder einen Footbag, und bilden mit dem Gesicht zur Mitte einen Kreis. Nun startet die Lehrperson das Spiel mit dem rhythmischen Kommando «Hip ... 2 ... 3 ... weg». Bei «weg» werfen alle den Ball zum linken Nachbarn und fangen den Ball von rechts auf. Nach und nach kommen weitere Kommandos hinzu. Bei «hop» wird der Ball nach rechts geworfen, bei «hip-hip» zum/zur übernächsten SuS links und bei «hop-hop» zum übernächsten SuS rechts.

Variante 1:

Das Spiel wird in einem Stuhlkreis durchgeführt.

Variante 2:

«2 ... 3 ... weg» wird nur in Gedanken mitgezählt.

Variante 3:

Das Spiel wird in kleineren Gruppen durchgeführt.

Reflexion:

Hat die Übung bei dir Stress ausgelöst?

Wie bist du selbst, wie die Gruppe, mit dem Stress umgegangen?

Hat der Stress eure Konzentrationsfähigkeit beeinflusst?

Wie reagierst du im (Schul-)Alltag bei Stress bzw. unter Druck?

Hast du Strategien, um Stress zu regulieren?

Alternative Ideen

Memory

Aufgabe:

Die SuS sitzen oder stehen. Zwei SuS verlassen den Raum. Der Rest bildet Paare. Jedes Paar überlegt sich eine gemeinsame Bewegung. Diese wird kurz der gesamten Klasse vorgestellt, damit es keine Dopplungen gibt.

Die Paare sitzen oder stehen getrennt, bevor die beiden Memory-Spielerinnen/Spieler hereingerufen werden.

Jetzt werden die Bewegungen der Reihe nach vorgezeigt. Die beiden ratenden Personen müssen die zusammengehörigen Paare finden und benennen.

Variante:

Die beiden ratenden Personen müssen die zusammengehörigen Paare finden, indem sie einzelne Schülerinnen oder Schüler aufrufen.

Alternative Ideen

Eine bewegt – bewegende Weihnachtsge schichte

Aufgabe:

Jede Person bekommt eine der folgenden Rollen zugewiesen (dabei werden die Namen mehrfach vergeben, so dass alle eine Rolle haben). Die Lehrkraft liest die Geschichte vor. Wenn eine Rolle genannt wird, stehen die entsprechenden Personen auf und setzen sich anschließend wieder hin.

Die Rollen:

1. Axel
2. Simone
3. Julius
4. Mia
5. Bello
6. Benjamin
7. Herr Meyer
8. Weihnachtsbaum

Alternative Ideen

Eine bewegt – bewegende Weihnachtsges- chichte

Eine bewegt - bewegende Weihnachtsgeschichte

Normalerweise ist Axel am Heiligabend zu Hause bei seiner Frau Simone und seinen Kindern Julius und Mia sowie Bello, dem alten Mops. Mit Mia und Julius schmückt Axel am Vormittag den Weihnachtsbaum, den er jedes Jahr von seinem Chef Herrn Meyer bekommt. Bello und Simone schauen dabei Axel, Mia und Julius interessiert zu. Manchmal kommt auch Benjamin, der Freund von Julius dazu.

Wenn der Weihnachtsbaum geschmückt ist, ist für Axel, Simone, Mia, Julius und Bello Bescherung. Auch bei Benjamin ist das zuhause so und er verlässt deshalb das Haus von Axel, Simone, Mia, Julius und Bello. Axel liebt diese weihnachtlichen Rituale mit seiner Familie und dem Hund.

In diesem Jahr wird aber alles anders sein. Axel muss ausgerechnet am 24. Dezember mit Herrn Meyer zu einer wichtigen Besprechung an diesem wichtigen Tag nach Hamburg. Herr Meyer sagt, von diesem Termin hängt die Zukunft der Firma ab. Axel denkt, in Blatthausen, wo er mit Simone, Mia, Julius und Bello gerade wohnt, wird es schwer sein, einen neuen Job zu finden.

Alternative Ideen

Eine bewegt – bewegende Weihnachtsge- schichte

Wie werden Simone, Julius, Mia und Bello reagieren, wenn er gleich nach Hause kommt und ihnen sagt, dass sein Zug in drei Stunden geht und er, Axel, morgen nicht da sein wird, um den Weihnachtsbaum zu schmücken? Julius kommt erst am Abend von einer Geburtstagsparty seines Schulfreundes Benjamin zurück. Wie groß wird die Enttäuschung bei Julius und Mia sein, die schon seit Tagen von nichts anderem sprechen, als den Weihnachtsbaum zu schmücken - und Papa Axel ist nicht da? Axel bricht das Herz bei diesen Gedanken.

"Hallo Axel – Axel (da Axel manchmal schlecht hört, muss Simone immer zweimal Axel - Axel sagen), was machst denn du schon so früh hier?" fragt Simone erstaunt, als Axel zur Tür hereinkommt. "Hallo Simone ...", erwidert Axel, "... ich kann leider nicht lange bleiben. Ich muss gleich wieder los ... und ...", Axel macht eine Pause und überlegt, wie er Simone, Mia, Julius und Bello die Nachricht beibringt, "... ich muss nachher mit dem Zug nach Hamburg. Es geht leider nicht anders. Die Firma, weißt du, ... wenn ich es nicht mache, bin ich meinen Job bei Herrn Meyer los." Simone und Bello, der bei der Heimkehr von Axel aufgewacht ist, schauen Axel niedergeschlagen an: "Axel, wann bist Du wieder hier?" Axel bringt es kaum über die Lippen: "Frühestens am ersten Weihnachtsfeiertag kann ich zurück sein ... tut mir leid." Simone und Bello können es kaum glauben, was sie da hören.

Alternative Ideen

Eine bewegt – bewegende Weihnachtsge- schichte

"Du hast es Julius und Mia mit dem Weihnachtsbaum versprochen! Was ist eigentlich passiert?", fragt Simone. Axel erzählt Simone, wie es um die Firma steht und dass er, Axel, der einzige Ausweg für Herrn Meyer ist, die Firma zu retten. "Ich muss jetzt packen", sagt Axel mit leiser Stimme.

Simone weiß, wie wichtig das familiäre Weihnachten für Axel ist und dass Axel es hasst, seinem Sohn Julius, seiner Tochter Mia und Bello gegenüber ein Versprechen nicht halten zu können. "Kann ich dir helfen?", fragt Simone. "Nein, danke." sagt Axel und geht weg. Der Koffer steht gepackt im Flur. Axel zieht Schuhe und Mantel an und gibt Simone einen Kuss: "Tschüss. Ich melde mich, wenn ich in Hamburg bin. Ich erkläre es Julius und Mia dann am Telefon." Axel geht aus der Tür und steigt ins Taxi, Richtung Bahnhof... Wird Axel vielleicht doch noch sein Versprechen gegenüber Julius, Mia und Bello halten können?

Können Simone und Benjamin doch noch beim Schmücken des Weihnachtsbaumes zusehen? Werden Axel und Herr Meyer in Hamburg die Firma retten können?

Und wenn sie Glück haben, dann sitzen sie alle an Heilig Abend zusammen unter dem geschmückten Weihnachtsbaum:
Axel - Simone - Julius - Mia - Bello - Benjamin - Herr Meyer.