

Der SALTO-Adventskalender

- Wie kann der Kalender genutzt werden?
 - Für jeden Tag bis Weihnachten gibt es eine Karte mit einer kleinen Bewegungsaufgabe. Diese kann entweder in einen befüllbaren Adventskalender hineingegeben werden, oder man nutzt die Karten selbst als Kalender indem man die Karten z.B. mit Kluppen an eine Schnur hängt und im Zimmer des Kindes aufhängt. Jeden Tag darf dann eine Karte abgenommen und die Übung gemacht werden. Am meisten Spaß macht es, wenn auch die Eltern es versuchen.
- Wie drucke ich den Kalender aus?
 - Drucken Sie die Seiten 2-7 beidseitig bedruckt am besten auf einem dickeren Papier (z.B. 180g) aus. Wählen Sie dabei die Option „über kurze Seite drehen“.
 - Wenn Sie keinen Drucker haben, der beidseitig bedrucken kann, ist es auch möglich die Seiten einzeln auszudrucken und anschließend zusammenzukleben. So werden die einzelnen Karten auch dicker. (Tipp: Kleben Sie die Seiten vor dem Auseinanderschneiden aneinander, da es sonst auf der Rückseite keine Orientierungslinien zum Schneiden gibt.)
 - Schneiden Sie (oder Ihr Kind) die Karten anschließend aus und schon sind die Karten bereit für den Adventskalender.
- Was mache ich nach Weihnachten mit den Karten?
 - Sie können die Karten z.B. aufheben und in einer langweiligen Minute wieder herausholen:
 - Spielmöglichkeit 1 - Pantomime: Alle Spieler ziehen reihum eine Karte und stellen dar was auf der Karte abgebildet ist. Die anderen Mitspieler müssen erraten, was dargestellt wird. Der Spieler, der die Antwort errät erhält die Karte. Wer kann am meisten Karten erraten?
 - Spielmöglichkeit 2 - Versteckspiel: Die Karten werden in einem Raum/der Wohnung/dem Haus/dem Garten versteckt. Anschließend suchen alle gemeinsam die Karten. Wird eine Karte gefunden und kann der Finder die darauf abgebildete Übung darstellen, darf die Karte von den Schatzsuchern behalten werden. Ansonsten muss er jemanden finden, der die Übung richtig darstellen kann, um die Karte damit „auslösen“ zu können.
 - Spielmöglichkeit 3 – Memory: Nehmen Sie die ersten 6 Karten und einen Würfel zu Hand. Alle prägen sich nun gut ein was bei welcher Zahl getan werden muss. Anschließend wird gewürfelt und möglichst schnell versucht das Tier darzustellen. Wer hat sich gemerkt was bei der 5 zu tun ist?
 - Um die lange Wartezeit am 24.12. bis zum heiligen Abend zu überbrücken, eignen sich die Karten übrigens auch hervorragend.

Wie ein Storch
stehen/schreiten



1

Wie ein Adler
fliegen



2

Wie ein Pinguin
watscheln



3

Wie ein Vogel
laufen



4

Mit den Fingerspitzen
die Zehenspitzen
berühren



5

Wie eine Schlange
schlängeln



6

Wie ein Tiger auf
allen Vieren laufen



7

Fußspitze an die
Nase führen



8

Wie ein Vogel laufen

Stell dich mit leicht gebeugten Beinen hin – so wie wenn du dich auf einem Sessel niedersetzen möchtest - lege die Arme seitlich abgewinkelt an und dann laufe los. Diese Übung fördert die Kraft in den Beinen.



Variation:

Langsam gehen, Zusätzlich mit den Armen flattern und laut schnattern
Entlang einer Linie gehen
Über Hindernisse beidbeinig drüber springen

Wie ein Pinguin watscheln

Halte die Arme eng am Körper, mach dich ganz steif, die Fingerspitzen zeigen nach außen. Bewege dich watschelnd fort – dafür die Beine durchgestreckt halten und die Füße nicht abrollen. Diese Übung fördert die Koordination.

Varianten:

Einen Ball vor den Beinen herrollen lassen/ans Ziel bringen



Wie ein Adler fliegen

Stelle dich in Schrittposition hin, lehne den Oberkörper nach vorne und bewege die Arme auf und ab. Diese Übung fördert das Gleichgewicht/Koordination.

Varianten:

Sich zur rechten/linken Seite neigen

Sich durch den Raum bewegen
Mit geschlossenen Augen



Wie ein Storch stehen/schreiten

Versuche das Knie möglichst hoch zu heben und die Zehenspitzen zum Boden zu strecken. Die Arme liegen am Körper an, der Oberkörper bleibt aufrecht. Diese Übung fördert das Gleichgewicht.

Varianten:

Rückwärts bewegen
Schneller gehen/langsamer



Fußspitze an die Nase führen

Wer schafft es am längsten die Position zu halten. Man kann am Anfang auch zu zweit zusammen gehen und sich an den Händen halten.

Diese Übung fördert das Gleichgewicht und die Koordination. Diese Übung dehnt die Muskeln

Variation :

Augen schließen
Hüpfend durch den Raum



Wie ein Tiger auf allen Vieren laufen

Stelle dich auf allen Vieren hin und laufe so schnell du kannst durch den Raum – immer die beiden Arme fast gleichzeitig nach vorne setzen, dann die beiden Beine.

Diese Übung fördert die Schnelligkeit und Kraft in Armen und Beinen.

Variation:

Schleichen wie ein Tiger



Wie eine Schlange schlängeln

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stütze dich auf die Unterarme, halte die Hände zusammen. Bewege einmal den einen dann den anderen Arm vorwärts, sodass dein Körper sich „dahinschlängelt“ – Bauch und Beine machen sonst keine Bewegung.

Diese Übung fördert die Geschicklichkeit.



Mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen berühren

Diese Übung dehnt die Muskeln in den Beinen.



Wie ein Strauß durch
die Beine schauen



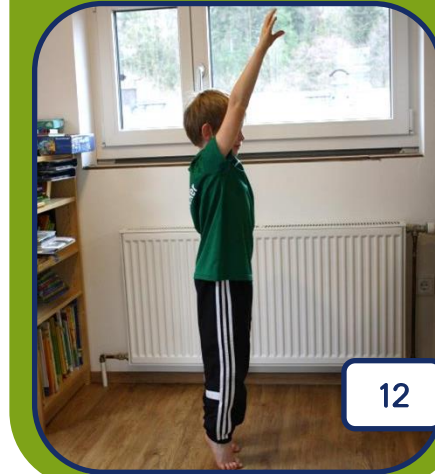
Wie eine Spinne
sausen



Einen erdachten
Ball weit werfen



Groß machen wie eine
Giraffe und Blätter von
den Bäumen zupfen



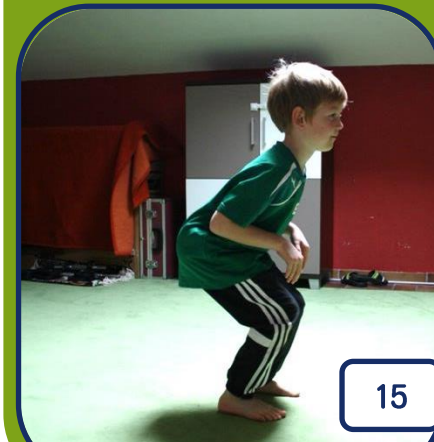
Schleichen wie
eine Katze



Galoppieren wie
ein Pferd



Springen wie ein
Känguru



Laufen wie ein
Elefant



Groß machen wie eine Giraffe und Blätter von den Bäumen zupfen

Stell dich auf die Zehenspitzen und Strecke einen Arm ganz hoch in die Luft – so hoch – fast bis zu den Wolken. Dann versuche mit den Fingerspitzen Blätter vom Baum zu zupfen

Diese Übung fördert das Gleichgewicht.

Variation: versuche auch Blätter, die weit vor dir sind zu erwischen, manchmal liegen auch Blätter am Boden



Einen erdachten Ball weit werfen

Stell dir vor du hältst einen Ball in der Hand. Versuche nun genau die Bewegung auszuführen, wie wenn du den Ball gaaanz weit weg werfen möchtest.

Variation

Erdachten Ball am Boden rollen, an die Wand spielen und wieder fangen, durch die Beine schießen



Wie eine Spinne sausen

Setz dich auf deinen Hintern und stütze deine Arme hinter dir ab. Bring nun deinen Hintern in die Höhe und versuche so schnell wie möglich durch den Raum zu laufen.

Diese Übung fördert die Muskelkraft in den Armen und Beinen.

Variation:

Hindernissen ausweichen oder drübersteigen
Mit vielen „Spinnen“ fangen spielen



Wie ein Strauß durch die Beine schauen

Diese Übung dehnt die Muskeln.

Variation:

Sich durch den Raum bewegen
Ein Buch am Rücken balancieren



Laufen wie ein Elefant

Streck einen Arm nach vorne aus, mit der zweiten Hand greifst du um den gestreckten Arm herum und kneifst dir in die Nase. Mit diesem Elefantenrüssel gehst du langsam und schwerfällig durch den Raum, dabei darfst du laut stampfen.

Variation: Andere Elefanten mit dem Rüssel begrüßen. Mit dem Rüssel etwas (z.B. Erdnüsse) vom Boden aufheben.



Springen wie ein Känguru

Stelle deine Beine eng nebeneinander, gehe nun in die Hocke als würdest du dich auf einen Sessel setzen und springe dann beidbeinig in die Luft. Deine Arme sind dabei abgewinkelt und bewegen sich kaum.

Diese Übung fördert die Kraft in deinen Beinen.

Variation: Wer kann am höchsten, weitesten springen? Über oder auf Hindernisse springen.



Galoppieren wie ein Pferd

Stell dich in Schrittstellung auf, so als möchtest du weg laufen. Springe nun nach vorne, wobei das Bein, das vorne steht, auch vorne bleibt. Wechsle nach einiger Zeit ruhig das vordere Bein.

Diese Übung fördert deine Koordination.

Variation: Galoppier über Hindernisse (Stangen, Wassergraben, etc.), mach ein Pferderennen mit weiteren Pferden.



Schleichen wie eine Katze

Geh auf alle viere. Versuche nun, dich ganz dicht am Boden wie eine schleichende Katze zu bewegen. Versuche dabei möglichst leise zu sein.

Diese Übung fördert Gleichgewicht, Koordination und Kraft in Armen und Beinen.

Variation: versuche dich an einen Partner anzuschleichen. Erwischt du ihn, bevor er dich hört?



Sich wälzen wie ein Hund in der Wiese



Hoppeln wie ein Hase



Wie eine Raupe kriechen



Hüpfen wie ein Frosch



Gemütlich gehen wie ein Gorilla



Der Länge nach Rollen wie ein Baumstamm



Krabbeln wie ein Krebs



Mit kleinen Mäuseschritten herumhuschen



Hüpfen wie ein Frosch

Geh weit in die Knie und greife mit deinen Händen zwischen deine Füße. Nun spring so hoch in die Luft wie du kannst und lande wieder mit gebeugten Knien. Diese Übung fördert die Kraft in deinen Beinen.

Variation: Wirf beim Hochspringen einen Ball in die Luft, dort wo er landet springst du hin um ihn ein weiteres Mal zu werfen.



Wie eine Raupe kriechen

Leg dich auf den Bauch, deine Arme liegen neben deinem Körper. Zieh deine Knie Richtung Bauch und strecke deinen Hintern in die Höhe, rutsche dann mit deinem Oberkörper weiter nach vorne, so wie eine Raupe. Diese Übung fördert Geschicklichkeit und die Kraft in deinem Rücken und Bauch.



Hoppeln wie ein Hase

Geh auf alle Viere. Greife mit deinen Armen weit nach vorne nebeneinander auf und spring mit den Beinen hinterher. Die Beine setzen nacheinander auf, sodass ein Hasenabdruck entsteht.

Diese Übung fördert die Geschicklichkeit und Koordination.

Variation: wer schafft den weitesten Hasenhoppler? Über verschiedene Hindernisse hoppeln, über die Treppe hoppeln.



Sich wälzen wie ein Hund in der Wiese

Leg dich auf deinen Rücken, streck Arme und Beine in die Luft und rolle/ wälze dich hin und her. Diese Übung fördert die Kraft in deinem Bauch.

Variation: Ein Partner kraut dich am Bauch, dabei streckst du dich, deine Arme und Beine berühren aber nicht den Boden. Wirst du nicht mehr gekraut, rollst du dich wieder normal hin und her.



Mit kleinen Mäuseschritten herumhuschen

Versuche auf Zehenspitzen ganz kleine Schritte zu machen und dabei so schnell du kannst durch den Raum zu huschen. Diese Übung fördert die Kraft in deinen Füßen.

Variation: auf allen Vieren Mäuseschritte machen. Wer huscht am leisesten und findet am schnellsten ein Mäuseversteck ohne entdeckt zu werden?



Krabbeln wie ein Krebs

Geh weit in die Knie, sodass dein Hintern fast am Boden ist. Deine Arme sind seitlich am Körper angewinkelt und deine Hände machen wie die Scheren eines Krebses auf und zu. Nun bewegst du dich nur seitlich fort, so wie ein Krebs. Diese Übung fördert die Kraft in deinen Beinen und dein Gleichgewicht.



Der Länge nach Rollen wie ein Baumstamm

Leg dich auf den Boden, strecke deine Arme weit nach oben über deinen Kopf und deine Beine weit nach unten. Nun versuche der Länge nach loszurollen.

Diese Übung fördert deine Körperspannung.

Variation: Rolle auf einer schiefen Ebene, rolle im Kreis Kopf als Mitte. Füße als Mitte.



Gemütlich gehen wie ein Gorilla

Strecke deine Arme zum Boden, mache eine Faust und stütz dich damit auf dem Boden ab. Damit dies leichter funktioniert geh ein wenig in die Knie. Wenn du einen Schritt machst, dann geht auch ein arm mit nach vorne und du schlenderst gemütlich durch den Raum.

Diese Übung fördert Koordination und Beweglichkeit.

