



# Fitness- Adventskalender 2022



weiterführende Schule mit sport-  
und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

**WSB**



**ZSL**

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg



**Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

der Fitness-Adventskalender ist eine gute Möglichkeit, um täglich zu trainieren. Das hilft nicht nur fit zu werden, sondern ermöglicht es, nach der Bewegungspause wieder konzentrierter zu arbeiten.

**Dies erwartet euch/Sie:**

- Täglich stehen drei unterschiedliche Übungen rund um das Thema Fitness mit dem Stuhl auf dem Programm.
- Auf den Fotos ist die genaue Ausführung ersichtlich.
- Das Tagesprogramm lässt sich in ungefähr fünf Minuten in jedem Unterrichtsfach durchführen.
- Jede Übung sollte eine Minute ausgeführt werden.
- Wenn eine Übung noch zu anstrengend ist, dann eine kurze Pause machen und wieder einsteigen!
- Tipp: Bei offenem Fenster trainieren!
- Der Bewegungsraum um die Stühle herum muss frei sein. Taschen o. Ä. bitte unbedingt wegräumen!
- Auf einen Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Gegenständen achten.
- Bei Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, auf einen sicheren Stand des Stuhls achten. Dabei auf der Vorderkante sitzen.
- Den Kalender einfach ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und an jedem Schultag einige Minuten gemeinsam bewegen, trainieren und gesund bleiben!

**Viel Spaß und eine fitte, fröhlich-bewegte Adventszeit  
wünscht das  
WSB-Team des ZSL - Außenstelle Ludwigsburg**

Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,  
Melanie Macías Alvarez und Bärbel Müller

**Hinweis:**

Im Anhang finden sich Alternativen mit Spielen und Bewegungsgeschichten, die sich als Gruppenerlebnis anbieten.



# Übersicht

<b>Do</b>	01.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wechselsprünge</li><li>• Beine im Wechsel beugen und strecken</li><li>• Brustöffner</li></ul>
<b>Fr</b>	02.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen auf der Stelle</li><li>• Kniebeugen (Squads)</li><li>• Brustöffner</li></ul>
<b>Mo</b>	05.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beidbeinig springen (rechts/links)</li><li>• Kniebeugen (Squads)</li><li>• Langer Rücken</li></ul>
<b>Di</b>	06.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Sitzen boxen</li><li>• Klettern in den Stütz</li><li>• Langer Rücken</li></ul>
<b>Mi</b>	07.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einbeinig springen (rechts/links)</li><li>• Klettern in den Stütz</li><li>• Wechselseitiges Strecken der Arme</li></ul>
<b>Do</b>	08.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wechselsprünge</li><li>• Seitstütz statisch</li><li>• Wechselseitiges Strecken der Arme</li></ul>
<b>Fr</b>	09.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen auf der Stelle</li><li>• Seitstütz statisch</li><li>• Schulterkreisen vorwärts und rückwärts</li></ul>
<b>Mo</b>	12.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beidbeinig springen (rechts/links)</li><li>• Knie trifft Ellbogen (gegengleich)</li><li>• Schulterkreisen vorwärts und rückwärts</li></ul>
<b>Di</b>	13.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Sitzen boxen</li><li>• Knie trifft Ellbogen</li><li>• Nacken dehnen seitlich</li></ul>



<b>Mi</b>	14.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einbeinig springen (rechts/links)</li><li>• Trizeps am Stuhl (Dips)</li><li>• Nacken dehnen seitlich</li></ul>
<b>Do</b>	15.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wechselsprünge</li><li>• Trizeps am Stuhl (Dips)</li><li>• Flanken dehnen</li></ul>
<b>Fr</b>	16.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen auf der Stelle</li><li>• Abduktoren</li><li>• Flanken dehnen</li></ul>
<b>Mo</b>	19.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beidbeinig springen (rechts/links)</li><li>• Abduktoren</li><li>• Handgelenk dehnen</li></ul>
<b>Di</b>	20.12.2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Sitzen boxen</li><li>• Beine im Wechsel beugen und strecken</li><li>• Handgelenk dehnen</li></ul>
<b>Anhang</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kopf nach links und Kopf nach rechts</li><li>• Der Nikolaus und sein Knecht Ruprecht</li><li>• Bodypercussion</li><li>• Farben-Orchester</li><li>• Mühle und Stühle</li></ul>		

Wir danken der Schülerin und dem Schüler aus dem  
Friedrich-List-Gymnasium Asperg.

Mit freundlicher Unterstützung durch



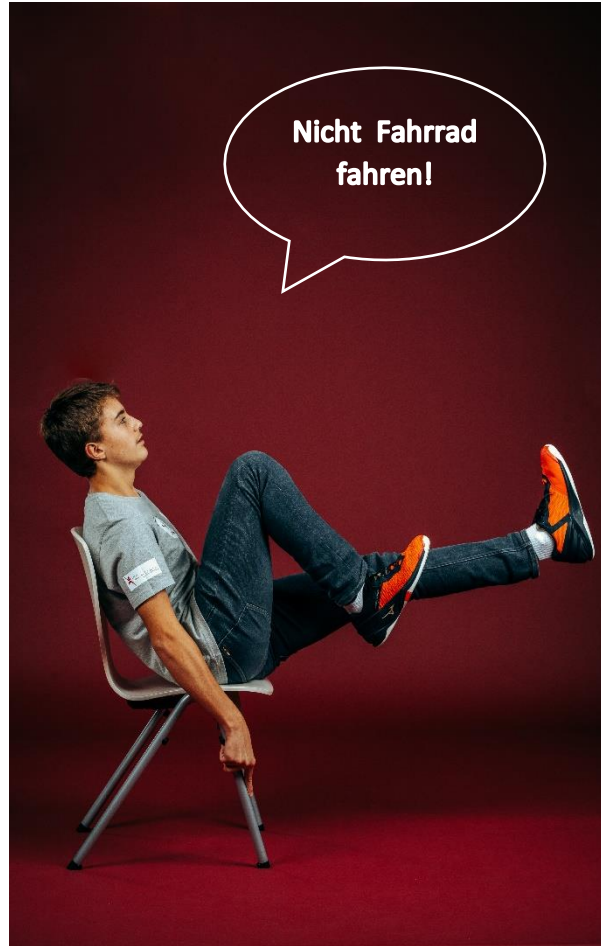


Donnerstag, 01.12.2022

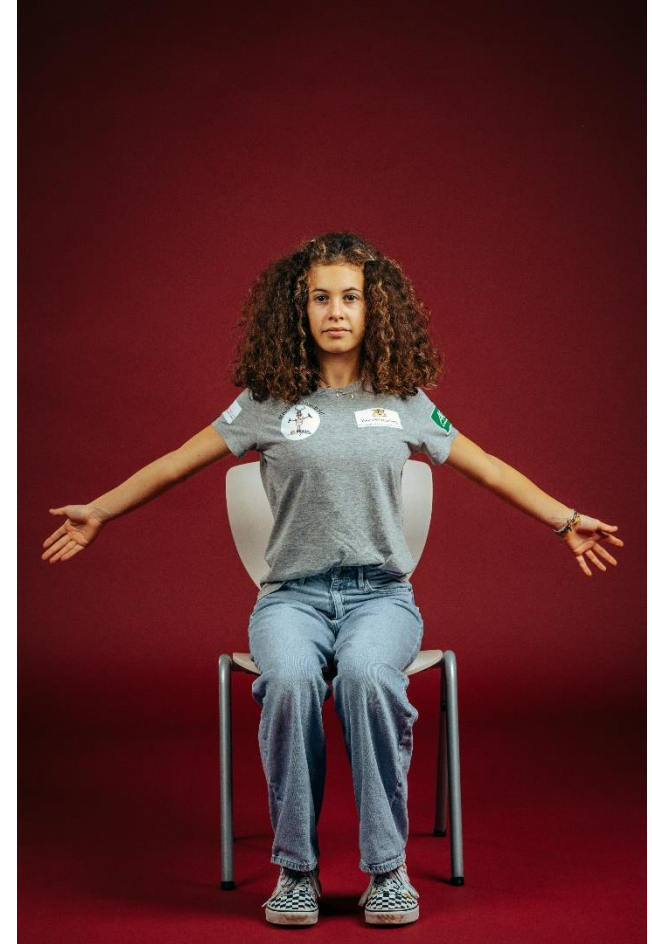


Wechselsprünge

vor/zurück



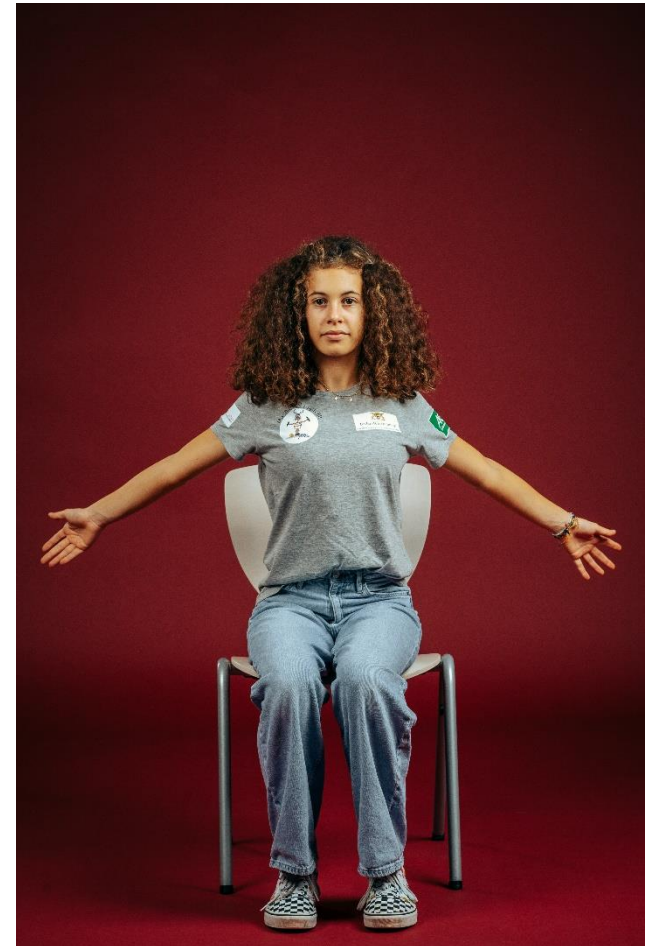
Beine im Wechsel beugen und strecken



Brustöffner



Freitag, 02.12.2022



Laufen auf der Stelle

Kniebeugen (Squads)

Brustöffner



Montag, 05.12.2022

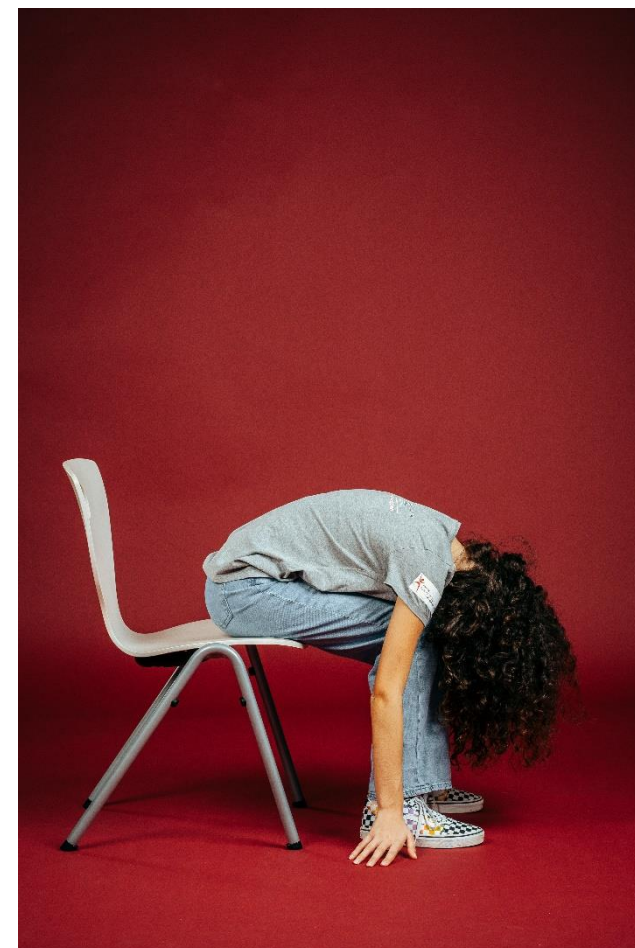


Beidbeinig springen

rechts/links



Kniebeugen (Squads)



Abhängen



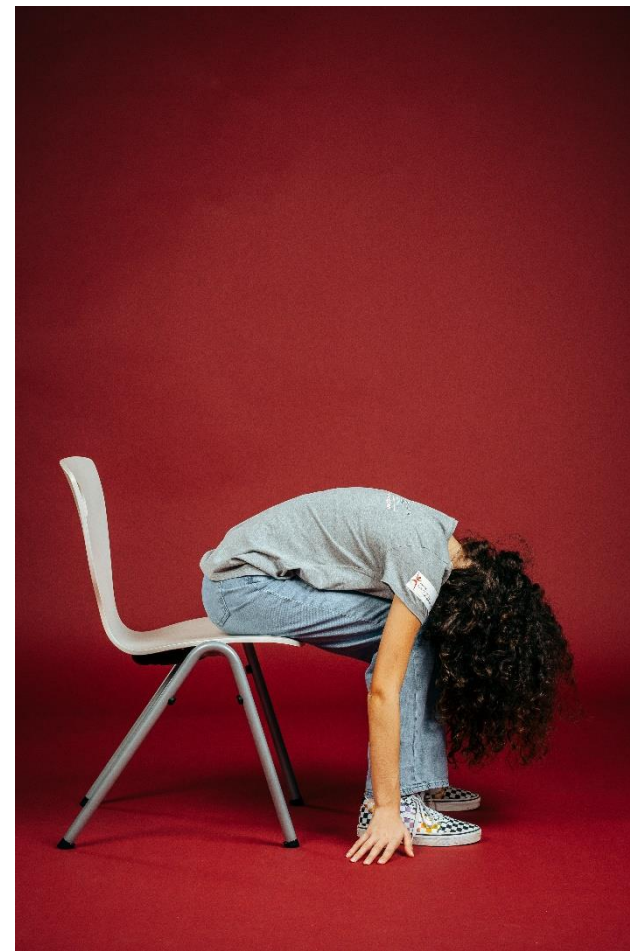
Dienstag, 06.12.2022



Im Sitzen boxen



Klettern in den Stütz



Abhängen





Mittwoch, 07.12.2022



Einbeinig springen

rechts/links



Klettern in den Stütz



Wechselseitiges Strecken der Arme



Donnerstag, 08.12.2022



Wechselsprünge

vor/zurück



Seitstütz statisch

auf beiden Seiten



Wechselseitiges Strecken der Arme



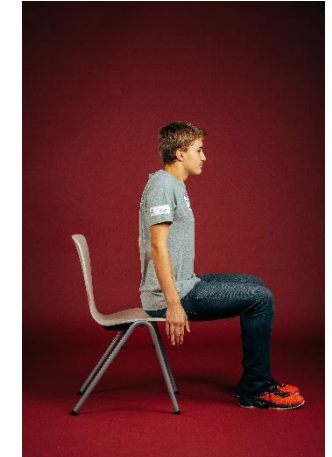
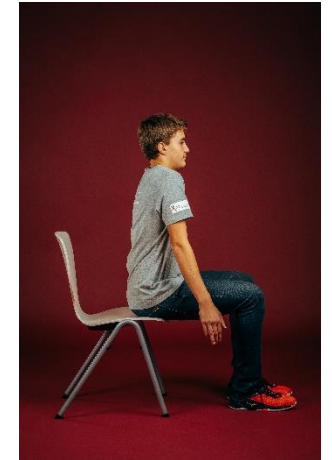
Freitag, 09.12.2022



Laufen auf der Stelle



Seitstütz statisch  
auf beiden Seiten



Schulterkreisen  
vorwärts/rückwärts



Montag, 12.12.2022



Beidbeinig springen

rechts/links



Knie trifft Ellbogen

gegengleich



Schulterkreisen

vorwärts/rückwärts



Dienstag, 13.12.2022



Im Sitzen boxen



Knie trifft Ellbogen  
gegengleich



Nacken dehnen  
beide Seiten



Mittwoch, 14.12.2022



Einbeinig springen  
rechts/links



Trizeps am Stuhl (Dips)



Nacken dehnen  
beide Seiten



Donnerstag, 15.12.2022



Wechselsprünge  
vor/zurück



Trizeps am Stuhl (Dips)



Flanken dehnen  
beide Seiten



Freitag, 16.12.2022



Laufen auf der Stelle



Abduktoren



Flanken dehnen

beide Seiten





Montag, 19.12.2022



Beidbeinig Springen

rechts/links



Abduktoren



Handgelenk dehnen

beide Seiten



Dienstag, 20.12.2022



Im Sitzen boxen



Beine im Wechsel beugen und strecken



Handgelenk dehnen

beide Seiten



## Kopf nach links und Kopf nach rechts

*Heute müsst ihr wissen, wo rechts und wo links ist.*

*Wie gefällt euch das rhythmische Sprechen?*

Alle sitzen auf ihren Stühlen. Die Strophe wird mehrmals rhythmisch gesprochen und die jeweiligen Bewegungen dazu ausgeführt:

„Kopf nach links und Kopf nach rechts,  
lin-ker Arm nach o-o-ben,  
rech-ter Arm nach o-o-ben,  
lin-kes Bein und rech-tes Bein,  
Ha-cke, Spit-ze, hoch – wie fein,  
a-a-a-auf-steh‘n, set-zen!“



**Variante 1:** Die Strophe wird mehrmals gesprochen und dabei wird das Tempo mehr und mehr gesteigert.

**Variante 2:** Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt und die Strophe wird im Kanon ausgeführt.



## Der Nikolaus und sein Knecht Ruprecht

*Mit diesen Übungen könnt ihr vor allem euer Arbeitsgedächtnis trainieren und eure Konzentrationsfähigkeit verbessern.*

Die Lehrperson gibt als „Nikolaus“ (N) den Schülerinnen und Schülern als „Knecht Ruprecht“ (R) in schnellem Wechsel Anweisungen, wohin sie sich stellen sollen: vor den Stuhl, hinter, links vom Stuhl, rechts ...

### **Variante:**

Paarweise zusammengehen und nebeneinander aufstellen. Eine/einer ist der Nikolaus (N), der/die andere sein/ihr Knecht Ruprecht (R).

- a. Der (N) sagt in schnellem Wechsel, wohin sich der (R) aus seiner Sicht stellen soll (z. B. vorne, hinten, links, rechts).
- b. Wie bei a., aber die Ortsansagen durch den jeweiligen (N) erfolgen durch die Nennung von vier verschiedenen Zahlen:  
„vorne“ = „1“, „hinten“ = „2“, „rechts“ = „3“, „links“ = „4“.
- c. Wie bei a., aber die Ortsansagen durch den (N) erfolgen durch die Nennung von vier weihnachtlichen Begriffen:  
„vorne“ = „Kerze“, „hinten“ = „Kugel“, „rechts“ = „Krippe“,  
„links“ = „Weihnachtsbaum“ (oder ähnliche Begriffe).

**Hinweis:** Nach jeweils 6 bis 8 Ortswechseln erfolgt ein Rollenwechsel.





## Bodypercussion

*Ihr macht mit eurem Körper selbst Musik – das nennt man Bodypercussion! Welche Ideen habt ihr?*

Zu Beginn wird gemeinsam überlegt, mit welchen Körperteilen unterschiedliche Geräusche erzeugt werden können, z. B. schnipsen, leise klatschen, laut klatschen, stampfen, auf Oberschenkel patschen, auf den Brustkorb schlagen.

Die Lehrperson gibt einen einfachen Rhythmus vor, z. B.

1. klatschen – klatschen – schnipsen – patschen
2. patschen – patschen – klatschen – schnipsen
3. stampfen – stampfen – klatschen – schnipsen
4. schlagen – schlagen – klatschen – jubeln



Alle machen diesen Rhythmus nach. Mit der Zeit wird die Anzahl der Bewegungen erhöht und der Rhythmus erweitert, so dass eine Bodypercussion („Echoklatschen“) entsteht.

Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor, die Schülerinnen und Schüler machen ihn einzeln, in Gruppen oder gemeinsam nach.

Alternativ kann auch ein Schüler/eine Schülerin einen Rhythmus vorgeben.



## Farben-Orchester

*Ihr spielt in einem Orchester – aber nicht auf Instrumenten, sondern durch Bewegungen!  
Dabei trainiert ihr eure exekutiven Funktionen<sup>1</sup>.*

**Material:** Farbkarten rot, blau, grün, gelb

Alle Schülerinnen und Schüler werden einer der Farben rot, blau, gelb und grün mündlich zugeordnet. So entstehen Gruppen. Jede/jeder bleibt an seinem Platz im Klassenzimmer und muss sich die eigene Farbe merken. Alle haben ausreichend Platz um sich herum.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

- rot = Kniebeuge
- blau = einmal um sich selbst drehen
- grün = Arme heben und wieder senken
- gelb = mit gestreckten Armen einen großen Kreis beschreiben

Die Lehrperson zeigt nun die Farbkarten und „dirigiert“ damit die Bewegungen der Schülerinnen und Schüler. Nur die, welche diese Farbe haben, dürfen ihre Bewegung ausführen, die anderen verharren.

Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden. Mit musikalischer „Untermalung“ entsteht eine kleine Choreografie (Musik, die nicht zu schnell ist, auch klassische Stücke eignen sich hier gut). →

---

<sup>1</sup> Mehr Informationen mit Hintergründen und einer großen Spieleauswahl finden sich auf <https://fit-lernen-leben.ssids.de/>



### **Variante 1** (Schulung der Inhibition):

Die Farbkarten haben auf der Rückseite eine gut sichtbare Markierung (z. B. Smiley). Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, wird die Bewegung ausgeführt. Zeigt sie die Rückseite, darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.

### **Variante 2** (Schulung des Arbeitsgedächtnisses und der kognitiven Flexibilität):

Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, führen diejenigen die Bewegung aus, die auch diese Farbe haben (siehe Bewegungsvorschläge oben). Zusätzlich erhält jede Farbe eine zweite Bewegung, die dann ausgeführt werden muss, wenn die Kartenrückseite mit Smiley hochgehalten wird:

- rot mit Smiley = Arme anwinkeln und zweimal nach oben strecken
- blau mit Smiley = Rumpfbeuge vorwärts, Hände „rollen“ dabei umeinander
- grün mit Smiley = Seitbeuge mit gestreckten Armen
- gelb mit Smiley = Strecksprung





## Mühle und Stühle

*Ihr spielt heute ein „Brettspiel“ mit Stühlen.*

### **Material:** Stühle

Es werden pro Sechsergruppe 9 Stühle in 3 Dreierreihen aufgestellt.

2 Mannschaften mit je 3 Schülerinnen/Schülern spielen nach den Spielregeln des Brettspiels Mühle gegeneinander.

Jede Mannschaft ist bestrebt, zuerst eine Reihe von 3 Stühlen entweder nebeneinander, hintereinander oder diagonal zu besetzen („Mühle“).

Jede Mannschaft versucht aber auch mit dem geschickten Einsatz ihrer Spielerinnen/Spieler eine Mühle des Gegners zu verhindern.

Gewonnen hat die Mannschaft, der es zuerst gelingt eine durchgängige Reihe zu besetzen.



### **Hinweis:**

Um alle gleichzeitig zu beschäftigen, können mehrere Sechsergruppen in einem Klassenraum spielen. Denkbar ist auch ein Turnier.

Überzählige Personen können beratend eingesetzt werden.

Nach: Franz Platz, LIS Ludwigsburg 2014, nach A. Wolf und S. Hesse: Bewegungsförderung in der Grundschule Band 2, 2004



**Frohe  
Weihnachten ...**

**... und schöne  
Ferien!**

