



THSJ 

THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.

Jugend im Sport.

SPORTLICHER WEIHNACHTSZAUBER FÜR KIDS UND ERWACHSENE

Bewegter Adventskalender

Mit dem Muskelkater fit durch die Weihnachtszeit

Hohoho – es weihnachtet sehr!

Herzlich willkommen zum „Bewegten Adventskalender der Thüringer Sportjugend“! 24 Türchen mit kleinen sportlichen Übungen verkürzen die Wartezeit bis Heiligabend. Unser Muskelkater hat Tipps vom Weihnachtsmann bekommen, wie dieser sich fit hält, um Weihnachten zusammen mit seinen Rentieren Geschenke an Kinder in der ganzen Welt zu verteilen. Diese Übungen möchte der Muskelkater mit euch teilen – ihr könnt die Türchen im Kindergarten, in der Schule, im Sportverein mit dem Übungsleiterteam oder zu Hause mit der Familie und Freunden öffnen und mit wenigen Materialien nachsporteln.

Viel Spaß und liebe Grüße vom Weihnachtsmann!

Die **THÜRINGER SPORTJUGEND** wünscht ein fröhliches Weihnachtsfest :)





ÜBUNGEN

1. Dezember - Luftballon jonglieren

Material: 1 Luftballon

Lass das Geschenk nicht fallen: Puste einen Luftballon auf, dieser stellt das Weihnachtsgeschenk dar. Wenn er auf den Boden fällt, verlieren wir es! Nimm den Ballon oder unser Geschenk in die Hand, lass ihn fallen und versuche, ihn wieder hochzuschießen. Versuche am Anfang den Ballon nach jedem Schuss zu fangen. Wenn dir das zu einfach ist, versuche ihn mehrmals zu kicken und dann zu fangen. Wenn dir das immer noch zu einfach ist, versuche den Ballon ohne Hände vom Boden fernzuhalten.

Super gemacht, du hast das Geschenk gerettet!

2. Dezember - Dribbling durch den Parcours

Material: 1 Luftballon/ Ball, Socken/ Schuhe

Husch durch den Tannenwald: Lege mehrere Hindernisse auf den Boden, z.B. ein Paar Hausschuhe oder Socken. Nun versuche mit deinem Ball durch deinen eigenen Tannenwald zu kommen. Versuche im Slalom mit dem Fuß am Ball immer rechts und links durch die Bäume zu huschen. Wenn dir das zu einfach ist, dann versuche es mal mit deinem anderen Fuß oder mit beiden Füßen im Wechsel.

Schaffst du es, sicher durch den Tannenwald zu kommen?

3. Dezember - Ball gegen die Wand

Material: 1 großer Ball [möglichst ein Soft- oder Gummiball], alternativ 1 Luftballon

Teste die Spielzeuge: Nimm den Ball und suche dir eine Wand, bei der es nicht stört, wenn der Ball dagegen kommt. Am einfachsten ist es draußen an der frischen Luft. Nun bist du ein Elf, der die Geschenke testen muss. Versuche also, den Ball leise mit deinem Fuß gegen die Wand zu passen und ihn wieder zu stoppen. Mach das ein paar Mal, und wenn das gut funktioniert, versuche es mit deinem anderen Fuß. Wenn du denkst, dass du

es gut kannst, dann probiere, den Ball nicht zu stoppen, sondern mehrmals gegen die Wand zu passen.

Du bist ein richtiger Profi, und das Geschenk ist getestet!

4. Dezember - Zielschießen

Material: 1 großer Ball, 3 Plastikflaschen

Triff den Nussknacker: Stelle deine Flaschen ungeordnet nebeneinander auf und gehe mit deinem Ball weiter weg. Versuche jetzt, die Flaschen umzuschießen; dafür musst du genau zielen. Mache das am besten auch draußen, damit nichts kaputt geht. Wenn du die Flaschen getroffen hast, gehe ein paar Schritte zurück und versuche es von weiter weg noch einmal.

Haben dir die vier Übungen gefallen und hat es dir Spaß gemacht? Vielleicht ist Fußball im Sportverein genau das Richtige für dich!

5. Dezember - Prellen

Material: 1 großer Ball

Schneebälle fangen: Der Weihnachtsmann trainiert nicht nur die Füße, sondern auch mit den Händen. Schnapp dir deinen Ball, wirf ihn auf den Boden und versuche ihn wieder zu fangen. Mache das mehrmals, bis du ein Gefühl für den Ball entwickelt hast. Wenn das gut funktioniert, dann prelle den Ball mehrmals und fange ihn dann wieder. Du kannst es auch einmal mit der anderen Hand probieren. Am Ende kannst du versuchen, den Ball so oft wie möglich zu prellen, ohne ihn zwischendurch zu fangen.

Klasse gemacht!

6. Dezember – Ball durch Beine kreisen

Material: 1 Ball oder Socken

Kreise so schnell wie der Nikolaus: Stelle dich breitbeinig hin und rolle den Ball oder die Socken in einer Acht durch deine Beine. Lass deinen Ball nicht fallen und versuche immer schneller zu werden. Als Nächstes kreise den Ball um deine Hüfte und versuche ihn nicht fallen zu lassen. Als allerletztes kommt eine sehr schwere Aufgabe: Stelle einen Fuß nach vorn und den anderen nach hinten. Nun versuche den Ball zwischen deine Beine zu werfen und auf der anderen Seite wieder zu fangen.

Bravo, du machst das richtig gut!

7. Dezember – Zielwerfen

Material: 1 Eimer/ Schüssel/ Wäschekorb, 1 Ball

Geschenk im Schornstein: Suche dir dein Ziel aus, das ist der Schornstein, und dein Ball ist das Geschenk, das in den Schornstein muss. Wenn du dein Ziel aufgestellt hast, also einen Mülleimer oder einen Wäschekorb, dann nimm ein paar Meter Abstand und versuche in den Schornstein zu werfen. Wenn du getroffen hast, gehe einen Schritt zurück und versuche es noch einmal. **Bist du so gut wie der Weihnachtsmann, triffst du in den Schornstein?**

8. Dezember – Ball hochwerfen und fangen

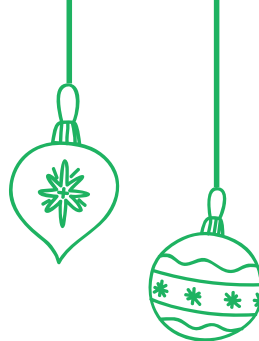
Material: 1 kleiner Ball oder Socken

Fang die Christbaumkugel: Nimm dir deinen Ball, wirf ihn in die Luft und fange ihn wieder auf. Lass den Ball bitte nicht fallen, er ist nämlich eine Christbaumkugel, die kaputtgeht, wenn sie herunterfällt. Wirf deinen Ball mehrmals in die Luft und fange ihn wieder. Kannst du auch noch höher werfen und den Ball fangen? Wenn das zu einfach ist, wirf den Ball hoch, klatsche einmal und fange ihn wieder. **Wie oft kannst du klatschen und den Ball fangen?**

9. Dezember – Ball gegen die Wand

Material: 1 kleiner Ball/ Softball

Vor Freude klatschen: Suche dir wieder eine Wand, die nicht laut ist und wobei nichts kaputtgehen kann. Nimm ein paar Schritte Abstand. Wirf nun deinen Ball gegen



THSJ

THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.

Jugend im Sport.

die Wand und versuche, ihn wieder zu fangen. Wenn das zu einfach ist, dann klatsche, wie gestern, in die Hände bevor du den Ball wieder fängst.

Der Weihnachtsmann kann dreimal klatschen, kannst du mehr?

10. Dezember – Liegestütze

Material: 1 kleiner Ball oder Socken

Santas Workout: Heute wird es anstrengend. Gehe in die Liegestützposition, mit einer Hand stützt du dich ab und in der anderen ist der Ball. Die Aufgabe ist, den Ball in die andere Hand zu bekommen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Wechsel also schnell die Hand, auf der du dich stützt. Wenn das zu schwierig ist, dann stütze dich auf deinen Knien, anstatt auf deinen Füßen ab. **Wie oft kannst du die Hand wechseln und den Ball in deine andere Hand übergeben?**

11. Dezember – Einbeinstand/ Flaschen werfen

Material: fester Untergrund, 1 kleiner Ball oder Socken, 3 Flaschen

Triff den bösen Grinch: Stelle die Flaschen so auf, dass es nicht laut ist, wenn sie umfallen. Die Flaschen sind der böse Grinch, der das Weihnachtsfest verhindern will, also halten wir ihn gemeinsam auf! Gehe zwei Schritte zurück und versuche, den Grinch abzuwerfen. Wenn du ihn getroffen hast, gehe noch weiter zurück. Wenn du es schaffst, ihn aus drei Schritten Entfernung zu treffen, dann hast du das Weihnachtsfest vielleicht gerettet. Hat es dir mit der Hand mehr Spaß gemacht als mit dem Fuß? Dann habe ich eine tolle Idee: Vielleicht hast du ja Spaß an Basketball oder Handball, da wird viel mit dem Ball gespielt. **Sprich mit deinen Eltern, in eurer Nähe ist bestimmt ein Verein, der sich auf dich freut!**

12. Dezember – Tischtennis/ Ball balancieren

Material: Tischtennisschläger/ Buch und 1 Tischtennisball/ Flummi

Lass das Weihnachtsessen nicht fallen: Nimm dir deinen Schläger und lege deinen Ball darauf. Versuche jetzt, den Ball auf deinem Schläger zu balancieren. Der Ball ist das Weihnachtsessen, und das sollte nicht auf den Boden fallen. Wenn das gut funktioniert, laufe durch den Raum, ohne ihn fallen zu lassen!

13. Dezember – Ball jonglieren

Material: Tischtennisschläger/ Buch und 1 Tischtennisball/ Flummi

Heute benutzen wir genau die gleichen Sachen wie gestern, nur jonglieren wir mit dem Ball. Nimm dir deine Utensilien, schlage den Ball vorsichtig nach oben und fange ihn. Mach das so oft, bis du den Ball zweimal in die Luft schlagen kannst. Bist du ein richtiger Profi und kannst den Ball ganz oft ohne Fangen jonglieren?

Wahnsinn, du machst das toll!

14. Dezember – Zielschießen

Material: Tischtennisschläger/ Buch und 1 Tischtennisball/ Flummi, Eimer/ Box

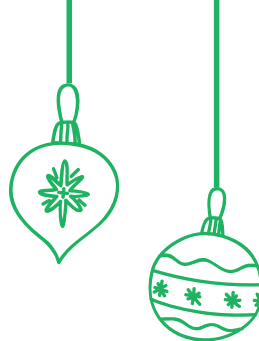
Ordne die Geschenke: Stelle deine Ziele auf, das kann ein leerer Mülleimer, ein Pappkarton oder etwas anderes sein; unterschiedliche Größen sind machbar. Die Aufgabe ist, den Ball mit dem Schläger in die verschiedenen Behälter zu schlagen. Gehe also wieder ein oder zwei Schritte zurück und schlage den Ball in ein Ziel. Wie immer kannst du die Entfernung wahlweise anpassen und weiter vor- oder zurückgehen.

Wie oft triffst du den Ball ins Ziel? Uns hat es große Freude gemacht, mit dem Schläger und dem Ball zu spielen. **Tischtennis wäre ja vielleicht auch etwas für dich!**

15. Dezember – Turnen

Material: Tischtennisschläger/ Buch und 1 Tischtennisball/ Flummi, Eimer/ Box

Stark und stabil wie ein Baum: Wir brauchen eine feste Standfläche und unseren eigenen Körper. Stelle dich auf ein Bein und versuche, nicht umzukippen. Dabei



THSJ

THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.

Jugend im Sport.

hilft es, sich mit den Augen im Raum einen festen Punkt zu suchen, auf den man durchgehend schaut, um die Balance zu halten. Klappt das gut, dann versuche, die Augen zu schließen. **Das ist wesentlich schwerer, aber du schaffst das!**

16. Dezember – Kissenspringen

Material: 1 Kissen

Lege das Kissen so in den Raum, so dass rundum Platz ist. Stelle dich rechts neben das Kissen und springe nach links über das Kissen, sodass du auf dem linken Fuß landen kannst. Springe nun von rechts nach links und versuche, auf dem jeweils anderen Bein zu landen und dich auszubalancieren. Wenn das mit einem Bein zu schwierig ist, dann springe mit beiden Beinen von rechts nach links.

Als Nächstes stellen wir uns vor das Kissen und springen nach vorne und wieder nach hinten. Auch hier kannst du entweder mit einem oder beiden Beinen springen und landen. Nach mehreren Wiederholungen solltest du ganz schön aus der Puste sein!

17. Dezember – Balancieren

Material: 1 Buch

Balanciere das Geschenk: Lege das Buch auf deinen Kopf und versuche, es gerade zu halten. In der Spielzeugfabrik vom Weihnachtsmann müssen so viele Geschenke getragen werden, dass man auch mal ein Geschenk auf dem Kopf balancieren muss. Wenn es herunterfällt, könnte es vielleicht kaputtgehen. Wenn du das Buch balancieren kannst, versuche durch den Raum zu laufen. Wenn du dich gut anstellst, kannst du vielleicht auch einmal in die Spielzeugfabrik!

18. Dezember – Seil balancieren

Material: 1 Sprungseil

Falle nicht vom Dach: Lege das Seil gerade auf den Boden und versuche, bis zum Ende des Seils zu balancieren. Stell dir vor, dass der Weihnachtsmann auf ganz vielen Dächern balancieren muss. Du kannst bestimmt genauso gut balancieren!

Hast du eine gute Balance? Oder macht es dir mit dem Ball mehr Spaß? **Beim Turnen balanciert man ganz viel, genauso wie der Weihnachtsmann.**

19. Dezember – Koordinationsleiter

Material: Socken/ 4 bis 8 Schuhe

Chaos in der Spielzeugfabrik: Verteile die Socken oder Schuhe in einem gleichmäßigen Abstand [ca. alle 50 cm] auf dem Boden und stelle dich vor das erste Hindernis. Nun laufe durch die Hindernisse, indem du in jedes Feld einen Fuß setzt. Mache das dreimal und danach mit zwei Berührungen in einem Feld.

Versuche jedes Feld dreimal mit deinem Fuß zu betreten.

20. Dezember – Seilspringen

Material: 1 Springseil [alternativ etwas zum abtrennen]

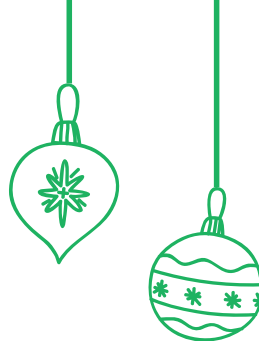
Sprung aus dem Schlitten: Lege das Seil gerade in die Mitte und stelle dich neben das Seil. Nun springe mit geschlossenen Beinen nach rechts und links über das Seil.

Als nächstes springe mit einem Bein: Stelle dich also auf ein Bein und springe damit über das Seil hin und her. Nach 5 Sprüngen wechselst du das Bein.

21. Dezember – Standweitsprung

Material: 1 Springseil [alternativ etwas zum abtrennen]

Spring Rudolf, spring: Lege das Seil auf den Boden und nimm etwas Abstand. Stelle dich etwa 50 cm vom Seil entfernt, nimm Schwung und springe aus dem Stand über das Seil. Das war bestimmt viel zu einfach! Lege das Seil weiter weg und versuche es so oft und so weit, wie du es schaffst.



THSJ

THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.

Jugend im Sport.

Wenn du noch weitere Anpassungen oder Ideen benötigst, lass es mich wissen!

22. Dezember – Farbenorchester

Material: etwas mit 4 verschiedenen Farben/ Papier und ein Partner

Welche Farbe hat die Nase vom Rentier: Der Partner wählt eine Farbe aus, zeigt diese und die jeweilige Aufgabe muss erledigt werden. Falls ihr gerade keinen Partner bei euch habt, macht einfach die Aufgaben, die wir euch zeigen.

Rentier Nasen - jede Farbe ist eine Aufgabe

ROT= Springen

BLAU= dreimal Klatschen

GRÜN= In die Hocke gehen

GELB= einmal im Kreis drehen

23. Dezember – Badminton

Material: 1 Badmintonschläger, 1 Badmintonball/ kleiner Ball

Geschenk unter den Weihnachtsbaum legen: Stelle oder lege den ausgesuchten Ball [das Geschenk] auf den Schläger und lass ihn nicht runterfallen. Wenn dir das zu einfach ist, laufe mit dem Ball auf dem Schläger quer durch den Raum.

24. Dezember – Ball in die Luft

Material: 1 Badmintonschläger, 1 Badmintonball/ kleiner Ball

Und jetzt: Frohe Weihnachten! Schnapp dir deine Sachen und los geht's! Schlag den Ball in die Luft und versuche, ihn zu fangen. Mach das ein paar Mal, bis du ihn mehrmals hintereinander gefangen hast. Jetzt versuche, den Ball zweimal in die Luft zu schlagen und dann zu fangen. Falls das immer noch zu einfach ist, versuche, den Ball so oft wie möglich in die Luft zu schlagen.



THSJ

THÜRINGER SPORTJUGEND
im LSB Thüringen e.V.

Jugend im Sport.

Zum Entspannen nach den 24 Sportübungen gibt es eine Geschichte – viel Spaß beim Lesen. Das habt ihr toll gemacht!

Der sportliche Weihnachtszauber

Muskelkater und Teamgeist auf Geschenketur



Es war einmal im verschneiten Thüringen, als festliche Stimmung die Luft erfüllte. Muskelkater, das fröhliche Maskottchen des Landessportbundes Thüringen, war aufgeregt. Es war Weihnachten, und es galt eine ganz besondere Aufgabe zu meistern: Gemeinsam mit Teamgeist, dem energiegeladenen Maskottchen der Thüringer Sportjugend, wollten die Beiden dem Weihnachtsmann helfen, Geschenke rund um die Erde zu verteilen.

Nach dem Turnen in ihrem Sportverein trafen sich Muskelkater und Teamgeist in der großen, festlich geschmückten Turnhalle. „Bist du bereit für das große Abenteuer?“, fragte Muskelkater neugierig. Teamgeist nickte enthusiastisch: „Ja, lass uns die Kinder mit Freude und Sport begeistern!“

Da flog auch schon der Weihnachtsmann mit seinen Rentieren heran, die nach der Landung fröhlich im Schnee heruntollten. „Ho, ho, ho! Seid ihr bereit, den Kindern Freude zu bringen?“, rief er. Muskelkater und Teamgeist sprangen aufgeregt auf und ab. Sie hatten eine Menge sportlicher Geschenke dabei: Bälle, Schläger und viele andere sportliche Überraschungen.

Gemeinsam flogen sie mit dem Schlitten durch die kalte Nacht, über schneebedeckte Dächer und glitzernde Lichter und die Glöckchen klangen vor

Freude. An jedem Ort, an dem sie durch den Kamin in die wohlig warmen nach Tannennadeln duftenden Wohnzimmern rutschten, sorgten Muskelkater und Teamgeist für eine besondere Überraschung: Gemeinsam führten sie kleine Sportspiele durch, bei denen die Kinder mitmachen konnten und vor Freude deren Wangen leuchteten. Danach gab es das Geschenk vom Weihnachtsmann.

Muskelkater, der durch seine Mitgliedschaft im Sportverein stets fit und aktiv war, zeigte den Kindern ein paar einfache Übungen, während Teamgeist sie anfeuerte. „Sport macht Spaß und hält fit!“, rief er, und die Kinder stimmten fröhlich zu. Als sie ihre Mission beendet hatten, saßen sie zusammen auf dem Schlitten und schauten in den Sternenhimmel. „Das war das beste Weihnachten aller Zeiten!“, sagte Muskelkater. Teamgeist nickte: „Ja, wir haben nicht nur Geschenke verteilt, sondern auch Freude, Gesundheit und Zusammenhalt!“

Der Weihnachtsmann lächelte und sagte: „Danke, meine sportlichen Freunde! Ihr habt diesen Tag zu etwas ganz Besonderem gemacht.“ Und so flogen sie zurück nach Thüringen, erfüllt von der Wärme und dem Glück, welches sie und der Sport in die Herzen der Kinder gebracht hatten.

