



Bewegungs-Adventskalender 2015





1. Dezember



Sterntaler (Fingervers)

1. Ein armes Mädchen war allein, so lief es in die Welt hinein. (Halten Sie einen gestreckten Zeigefinger als Mädchen in die Luft und bewegen ihn vor sich hin und her.)
2. Es traf dort einen armen Mann, der hatte nichts zu essen. Da schenkt es ihm sein letztes Brot, das es noch besessen. (Heben Sie beide Zeigefinger für die Personen nach oben und bewegen Sie aufeinander zu. Bedeuten Sie dann mit einer Hand eine ausladende, gebende Geste von Ihrem Körper weg.)
3. Da kam ein Kind, das jammerte: "Es friert mich so am Kopf. Das Mädchen seine Mütze nahm von seinem blonden Schopf". (Die Zeigefinger sind die Kinder. Ziehen Sie Ihre Schultern wie beim Frieren nach oben. Dann nehmen Sie mit beiden Händen die unsichtbare Mütze vom Kopf.)
4. Bald sah es noch ein andres Kind, das bat es um ein Jäcklein. Und dann verschenkte es auch noch sein allerletztes Röcklein. (Heben Sie die Zeigefinger als Kinder nach oben. Klopfen Sie für das Jäcklein mit beiden Händen auf Ihren Oberkörper und klatschen für das Röcklein auf die Oberschenkel.)
5. Zum Schluss traf es ein Kind im Wald, das hatte gar kein Hemd. Das Mädchen zog schnell seines aus und reichte es dem Kind. (Halten Sie wieder ihre Zeigefinger als Kinder in die Luft. Schütteln Sie Ihren Kopf und streifen anschließend mit beiden Armen Ihr imaginäres Hemd in einer großen Bewegung über den Kopf.)
6. Nun stand das Mädchen splitternackt unterm Sternenzelt. Da fielen plötzlich - was war das - die Sterne auf die Welt. (Strecken Sie beide Arme in die Höhe und spreizen die Finger als Sterne in die Luft. Dann zappeln Sie mit den Fingern und bewegen die Arme langsam vor Ihrem Körper nach unten.)
7. Zum Mädchen fielen sie hinab als lauter blanke Taler. Das Mädchen trug ein neues Hemd und sammelt dort hinein geschwind die goldnen Sternentaler. (Bücken Sie sich und sammeln mit einer Hand die Taler auf. Die andere Hand hält das unsichtbare Hemd ausgebreitet nach vorn.)



2. Dezember

Reise in den Märchenwald (Bewegungsgeschichte)



Dieser ist voller Gefahren, aber auch voller wundersamer Dinge.

Wir treffen uns beim Lebkuchenhaus der alten Hexe. – *Wir gehen zum Kartonhaus.*

Klopfen wir einmal am Haus an und schauen ob die Hexe zuhause ist. – *anklopfen*

Niemand da? Schade, vielleicht ist sie gerade dabei nach Hänsel und Gretel Ausschau zu halten.

Wir gehen weiter und entdecken einen bösen Wolf. – *gehen*

Er möchte uns dazu verführen vom Weg abzugehen und Blumen zu pflücken. – *so tun als ob man Blumen pflückt*

Doch wir wissen, was der Wolf im Schilde führt. Ich bin jetzt der Wolf und versuche euch zu fressen. Ihr müsst vor mir davon laufen und wenn ich euch geschnappt habe, dann flüchtet ihr schnell zum Hexenhaus um dort eure Wunden zu pflegen. – *spielen*

Nun probieren wir einmal einen anderen Weg aus. Wo mag der wohl hinführen?

Wir laufen ein Stück weiter – *laufen*

Doch halt! Seht ihr das kleine Männchen, welches lustig singend um das Feuer hüpfet. – *rotes Tuch hinlegen und rundherum im Kreis darum hüpfen und sagen «Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiss»*

Da kommt plötzlich ein kleiner Frosch angehüpft. Wir hüpfen ihm nach. – *wie ein Frosch hüpfen*

Nun ist er aber in dem tiefen Fluss verschwunden. Ich glaube er will ans andere Ufer. Kommt wir schwimmen im nach. – *Schwimmbewegungen machen*

Endlich haben wir es geschafft. Nun ist uns aber ganz kalt. – *Zitterbewegungen machen*

Wir brauchen nun die Sonne damit sie uns wieder trocknet und wärmt. – *Spiel: Eishexe und Sonnenhexe*

Zum Wärmen gibt es die gute Sonnenhexe.

Doch aufgepasst wenn die Eishexe kommt. Dann ist euch so kalt, dass ihr zu Eis werdet und erstarrt stehen bleibt. Die Sonnenhexe kann euch dann wieder auftauen. – *spielen*

Jetzt sind wir alle wieder trocken und können weitergehen. – *gehen*

Wir müssen nun über einen großen Hügel gehen – *auf der Langbank gehen*

Was sehen wir da? Eine riesengroße Rosenhecke.

Wir müssen durch sie hindurch. Wir holen mit dem Schwert aus und versuchen die Rosenhecke auseinander zu schneiden um hindurch zu kommen. – *so tun als ob*

Da öffnet sich die Hecke plötzlich von ganz alleine und wir sehen ein grosses Schloss.

Wir entdecken den Turm und steigen die Treppe hinauf. – *Treppensteigen-bewegungen machen*

Da liegt im Zimmer ein wunderschönes Mädchen, welches schläft.

Wir werden plötzlich ganz müde von der langen Reise und schlafen auch ein – *auf den Boden legen*

Nach dem Schlafen wollen wir noch einen anderen Weg gehen.

Doch um dort hinzugelangen brauchen wir ein wenig Feenstaub.

Eine nette Fee hat mir einen gegeben.

Jedes Kind, welches ein wenig Feenstaub auf den Kopf bekommen hat, darf sich nun für den Garten anziehen, um dort nach weiteren Abenteuern zu suchen. – *Glitzerstaub auf die Köpfe der Kinder streuen*



3. Dezember

Hexenpunsch

Kochen Sie mit Ihrem Kind mal wieder einen gesunden Hexenpunsch und machen Sie einen Spaziergang in den nächstgelegenen Märchenwald.

Was es da echt alles zu entdecken gibt?

Zutaten für Punsch

- 0,5 Liter Früchtetee (wenn möglich nicht künstlich aromatisiert)
- je 1/4 Liter Apfel und Traubensaft (naturtrüb)
- 1 Zimtstange
- 6 Gewürznelken
- 2 Kardamonkapseln

Tee mit Fruchtsäften und Gewürzen erhitzen und ein bis drei Stunden ziehen lassen.



4. Dezember

Der Eiskönig / die Eiskönigin

Material:

Krone (z.B. Tennisring), Eiszepter (z.B. Papprolle mit Alufolie umwickelt)

Vorbereitung:

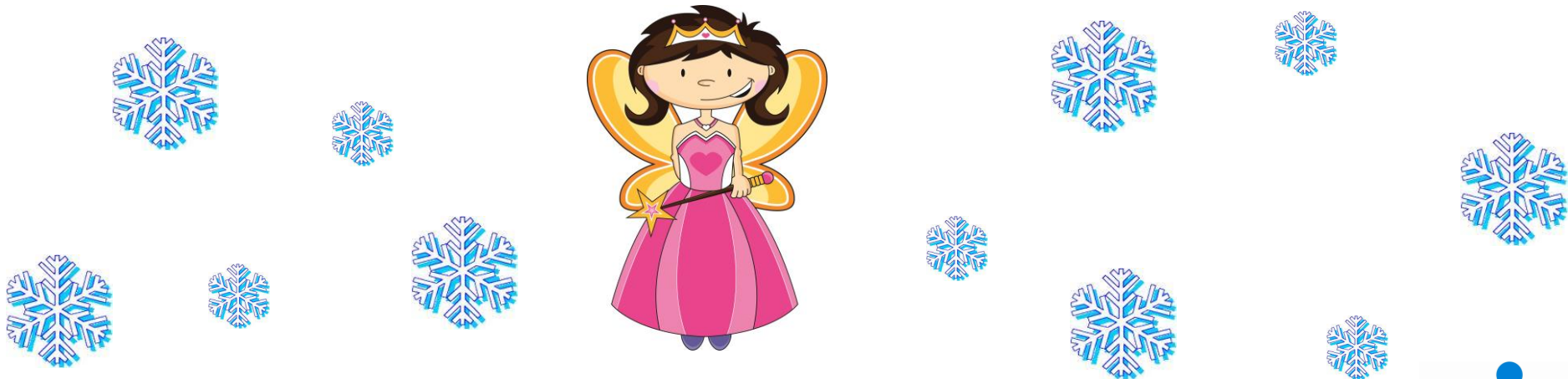
Es wird ein Eiskönig / eine Eiskönigin bestimmt, der / die eine Krone und das Eiszepter erhält. Die anderen Teilnehmenden sind die Untertanen.

Spielidee:

Der Eiskönig / die Eiskönigin läuft durch den Raum und versucht mit dem Eiszepter alle Untertanen zu Eisstatuen zu verwandeln. Berührt er / sie einen Untertanen mit dem Zepter, gefriert dieser sofort zu Eis. Erst durch eine Umarmung eines anderen Untertanen kann die Eisstatue erlöst werden.

Hinweis:

Je nach Gruppengrösse können auch mehrere Eiskönige oder Eisköniginnen bestimmt werden.



5. Dezember

Der Froschkönig



Eine schöne 'Märchenstunde' mit einer Bewegungseinheit kombiniert.

Material:

Das Märchen und für jeden Teilnehmer je ein oder zwei Tücher in den folgenden Farben:

- Grün – Frosch
- Weiss - Prinzessin
- Blau – König
- Gelb – Golden(e)



Spielidee:

Jedesmal, wenn in der Geschichte die oben genannten Begriffe vorkommen, werden die dazu passenden Tücher (mit einer oder mit beiden Händen) hoch gehalten. Die Kinder können auch dazu aufstehen.

Zusätzlich: Farbe mit einer Bewegung verknüpfen.

Als kleiner Tipp: Schreiben oder zeichnen Sie die Begriffe auf einen Flipchart und malen Sie die dazugehörige Tuchfarbe dazu. Dann kann man zwischendurch noch einmal drauf schauen



Der Froschkönig

In den alten Zeiten lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön; aber die jüngste war so schön, dass sich die Sonne selber, die doch schon so vieles gesehen hat, wunderte, sooft sie ihr ins Gesicht schien. Nahe beim Schloss des Königs lag ein grosser, dunkler Wald, und in dem Wald unter einer alten Linde war ein Brunnen. Wenn nun der Tag sehr heiss war, ging das Königskind hinaus in den Wald und setzte sich an den Rand des kühlen Brunnens, und wenn sie Langeweile hatte, nahm sie eine goldene Kugel, warf sie in die Höhe und fing sie wieder; und das war ihr liebstes Spielwerk.

Nun trug es sich einmal zu, dass die goldene Kugel der Königstochter nicht in ihr Händchen fiel, das sie in die Höhe gehalten hatte, sondern vorbei auf die Erde schlug und geradezu ins Wasser hineinrollte. Die Königstochter folgte ihr mit den Augen nach, aber die Kugel verschwand, und der Brunnen war tief, so tief, dass man keinen Grund sah. Da fing sie an zu weinen und weinte immer lauter und konnte sich gar nicht trösten. Und wie sie so klagte, rief ihr jemand zu: "Was hast du vor, Königstochter? Du schreist ja, dass sich ein Stein erbarmen möchte." Sie sah sich um, woher die Stimme kam. Da erblickte sie einen Frosch, der seinen dicken, hässlichen Kopf aus dem Wasser streckte. "Ach, du bist's, alter Wasserpatscher?" sagte sie. "Ich weine über meine goldene Kugel, die mir in den Brunnen hinabgefallen ist." - "Sei still und weine nicht", antwortete der Frosch, "ich kann wohl Rat schaffen; aber was gibst du mir, wenn ich dein Spielwerk wieder heraufhole?" - "Was du haben willst, lieber Frosch", sagte sie, "meine Kleider, meine Perlen und Edelsteine, auch noch die goldene Krone, die ich trage." Der Frosch antwortete: "Deine Kleider, deine Perlen und Edelsteine und deine goldene Krone, die mag ich nicht; aber wenn du mich lieb haben willst, und ich soll dein Geselle und Spielkamerad sein, an deinem Tischlein neben dir sitzen, von deinem goldenen Tellerlein essen, aus deinem Becherlein trinken, in deinem Bettlein schlafen - wenn du mir das versprichst, so will ich hinunterspringen und dir die goldene Kugel wieder heraufholen." - "Ach ja", sagte sie, "ich verspreche dir alles, was du willst, wenn du mir nur die Kugel wiederbringst." Sie dachte aber: "Was der einfältige Frosch schwätzt! Der sitzt im Wasser bei seinesgleichen und quakt und kann keines Menschen Geselle sein."

Der Frosch, als er die Zusage erhalten hatte, tauchte seinen Kopf unter, sank hinab, und über ein Weilchen er wieder heraufgerudert, hatte die Kugel im Maul und warf sie ins Gras. Die Königstochter war voll Freude, als sie ihr schönes Spielwerk wieder erblickte, hob es auf und sprang damit fort. "Warte, warte", rief der Frosch, "nimm mich mit, ich kann nicht so laufen wie du!" Aber was half es ihm, dass er ihr sein "Quak Quak" so laut nachschrie, als er konnte! Sie hörte nicht darauf, eilte nach Hause und hatte den armen Frosch vergessen, der wieder in seinen Brunnen hinabsteigen musste.

Am andern Tage, als sie sich mit dem König und allen Hofleuten zur Tafel gesetzt hatte und von ihrem goldenen Tellerlein ass, da kam, plitsch platsch, plitsch platsch, etwas die Marmortreppe heraufgekrochen, und als es oben angelangt war, klopfte es an die Tür und rief: "Königstochter, jüngste, mach' mir auf!" Sie lief und wollte sehen, wer draussen wäre; als sie aber aufmachte, sass der Frosch davor. Da warf sie die Tür hastig zu, setzte sich wieder an den Tisch, und war ihr ganz Angst. Der König sah wohl, dass ihr das Herz gewaltig klopfte, und sprach: "Mein Kind, was fürchtest du dich? Steht etwa ein Riese vor der Tür und will dich holen?" - "Ach nein", antwortete sie, "es ist kein Riese, sondern ein garstiger Frosch." - "Was will der Frosch von dir?" - "Ach lieber Vater, als ich gestern im Wald bei dem Brunnen sass und spielte, da fiel meine goldene Kugel ins Wasser. Und weil ich so weinte, hat sie der Frosch wieder heraufgeholt, und weil er es durchaus verlangte, so versprach ich ihm, er solle mein Geselle werden; ich dachte aber nimmermehr, dass er aus seinem Wasser herauskönnte. Nun ist er draussen und will zu mir herein." Indem klopfte es zum zweiten Mal und rief:

«Königstochter, jüngste, mach' mir auf!

Weisst du nicht, was gestern Du zu mir gesagt bei dem kühlen Brunnenwasser?

Königstochter, jüngste, mach' mir auf!»

Da sagte der König: "Was du versprochen hast, das musst du auch halten; geh' nur und mach' ihm auf." Sie ging und öffnete die Tür; da hüpfte der Frosch herein, ihr immer auf dem Fusse nach, bis zu ihrem Stuhl. Da sass er und rief: "Heb' mich hinauf zu dir!" Sie zauderte, bis es endlich der König befahl. Als der Frosch erst auf dem Stuhle war, wollte er auf den Tisch, und als er da sass, sprach er: "Nun schieb mir dein goldenes Tellerlein näher, damit wir zusammen essen." Das tat sie zwar, aber man sah wohl, dass sie's nicht gern tat. Der Frosch liess sich's gut schmecken, aber ihr blieb fast jedes Bisslein im Halse. Endlich sprach er: "Ich habe mich satt gegessen und bin müde, nun trag mich in dein Kämmerlein und mach' dein seiden Bettlein zurecht, da wollen wir uns schlafen legen." Die Königstochter fing an zu weinen und fürchtete sich vor dem kalten Frosch, den sie sich nicht anzurühren getraute, und der nun in ihrem schönen, reinen Bettlein schlafen sollte. Der König aber ward zornig und sprach: "Wer dir geholfen hat, als du in der Not warst, den sollst du hernach nicht verachten." Da packte sie ihn mit zwei Fingern, trug ihn hinauf und setzte ihn in eine Ecke. Als sie aber im Bette lag, kam er gekrochen und sprach: "Ich bin müde, ich will schlafen so gut wie du; heb' mich hinauf, oder ich sag's deinem Vater." Da ward sie erst bitterböse, holte ihn herauf, warf ihn aus allen Kräften wider die Wand und sagte: "Nun wirst du Ruhe haben, du garstiger Frosch!" Als er aber herabfiel, war er kein Frosch, sondern ein Königssohn mit schönen, freundlichen Augen. Der war nun nach ihres Vaters Willen ihr lieber Geselle und Gemahl. Da erzählte er ihr, er wäre von einer bösen Hexe verwünscht worden, und niemand hätte ihn aus dem Brunnen erlösen können als sie allein, und morgen wollten sie zusammen in sein Reich gehen. Dann schliefen sie ein, und am andern Morgen, als die Sonne sie aufweckte, kam ein Wagen herangefahren mit acht weissen Pferden bespannt, die hatten weisse Straussenfedern auf dem Kopfe und gingen in goldenen Ketten, und hinten stand der Diener des jungen Königs, das war der treue Heinrich. Der treue Heinrich hatte sich so betrübt, als sein Herr in einen Frosch verwandelt worden war, dass er drei eiserne Bande hatte um sein Herz legen lassen, damit es ihm nicht vor Weh und Traurigkeit zerspränge. Der Wagen aber sollte den jungen König in sein Reich abholen; der treue Heinrich hob beide hinein, stellte sich wieder hinten auf und war voller Freude über die Erlösung. Und als sie ein Stück Wegs gefahren waren, hörte der Königssohn, dass es hinter ihm krachte, als wäre etwas zerbrochen. Da drehte er sich um und rief: "Heinrich, der Wagen bricht!"

"Nein, Herr, der Wagen nicht, es ist ein Band von meinem Herzen,

Das da lag in großen Schmerzen, als Ihr in dem Brunnen sasst, als Ihr ein Frosch wart."

Noch einmal und noch einmal krachte es auf dem Wege, und der Königssohn meinte immer, der Wagen bräche, und es waren doch nur die Bande, die vom Herzen des treuen Heinrich absprangen, weil sein Herr erlöst und glücklich war.

Quelle: Geschichte der Gebrüder Grimm





6. Dezember

Nikolaus deine Glocke ist weg



Material:

Glocke

Spielidee:

Dieses Spiel ist eine Abwandlung des bekannten Spiels „Luchs, dein Knochen ist weg“ oder „Bello, dein Knochen ist weg“.

Alle sitzen im Kreis.

Ein Kind spielt den Nikolaus und wird evtl. sogar mit einer Nikolausmütze verkleidet.

Dieser Nikolaus legt sich schlafend mit dem Gesicht nach unten in die Kreismitte.

Oberhalb seines Kopfes steht auf dem Boden seine Glocke.

In der Nacht schleicht ein anderer Nikolaus heran und stiehlt seine Glocke.

Dazu deutet der Spielleiter lautlos auf ein Kind im Kreis.

Dieses schleicht zur Glocke, nimmt sie – möglichst ohne Gebimmel – an sich, setzt sich zurück an seinen Platz und versteckt die Glocke hinter seinem Rücken.

Auch die anderen Mitspieler nehmen nun ihre Hände hinter den Rücken und alle rufen gemeinsam:

„Nikolaus, deine Glocke ist weg!“

Der Nikolaus wacht auf und begibt sich auf die Suche nach seiner entwendeten Glocke. Dazu geht er zu einem Kind und fragt: „Hast du meine Glocke?“

Das Kind zeigt seine Hände. Sind sie leer, geht der Nikolaus zu einem weiteren Kind und fragt nach seiner Glocke.

Er hat drei Versuche.

Findet er die Glocke, wird dieses Kind zum neuen Nikolaus.

Findet er sie durch die drei Versuche nicht, zeigt das Kind die versteckte Glocke und wird zum neuen Nikolaus.





7. Dezember

Märchenparcours

Material:

Grosse Gummistiefel, Bewegungsparcours, Beutel mit Gegenständen, Kugel und Reifen. Papier und Stifte, Schatztruhe

1. Posten: Laufen in Siebenmeilenstiefeln (grosse Gummistiefel) über Hindernisse
2. Posten: Erfühlen von Sterntalers Schätzen (Beutel mit Utensilien)
3. Posten: Froschkönigskugel in den Brunnen werfen
4. Posten: Lieblingsmärchenfiguren malen
5. Posten: Als Ziel könnte eine Schatztruhe mit Mandarinen als gesundes Znüni sein



8. Dezember

Aschenputtel

Material:

immer für zwei Kinder 2 leere Getränkeflaschen und eine kleine Schüssel getrocknete Erbsen und Linsen

Spielidee:

Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an. Jeder bekommt 2 leere Getränkeflaschen und eine kleine Schüssel in der getrocknete Erbsen und Linsen gemischt wurden. Auf das Startsignal beginnen nun beide so schnell als möglich alle Linsen in die eine und alle Erbsen in die andere Flasche zu sortieren.

Wer ist schneller und gewinnt das Spiel.

Ihr könnt natürlich auch mehrere Kinder zeitgleich gegeneinander antreten lassen.



9. Dezember

Eisbären (Fingerspiel)

1. Viele Eisbären können wir jetzt sehen. (Nehmen Sie beide Hände auf Gesichtshöhe und schütteln Sie Ihre Finger. Drehen Sie die Hände nach links und rechts).
2. Lasst uns jetzt schnell, zum Nordpol hingehen. (Klopfen Sie mit den Fingern auf den Boden).
3. Springen wir nun auf trab, das Eis auf und wieder ab. (Klatschen Sie in die Hände und nehmen Sie die Hände dabei immer höher).
4. Da ist jetzt ein ganz hoher Berg. Da sieht man ja aus wie ein winziger Zwerg. (Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände aneinander und formen Sie einen Berg).
5. Und da hinter dem grossen Berg. Viele Eisbären! (Formen Sie noch mal den Berg und zeigen Sie dann mit dem Zeigefinger nach vorne).
6. Dick und fett und richtig weiss. Die Eisbären wohnen schon immer im Eis! (Reiben Sie die Hände aneinander, als würden Sie frieren).
7. Laufen laufen durch den Schnee, schlittern über den eisigen See. (Klopfen Sie mit den Händen auf den Boden und formen Sie dann einen See mit Händen und Armen).



10. Dezember

Früchtebrötli

(16–18 Stück)

300 g Vollkornmehl
200 g Weissmehl
1½ TL Salz
1 EL Öl
½ Würfel Hefe (20 g)
3 dl Wasser, lauwarm
200 g Dörrfrüchte, z. B. Aprikosen,
Feigen, Pflaumen, Rosinen
1 dl Apfelsaft
50 g Nüsse, z.B. Haselnüsse
oder Baumnüsse
¼ TL Lebkuchengewürz
je eine Prise Muskatnuss und Zimt
150 g Mandelstifte



1. Dörrfrüchte klein schneiden und im Apfelsaft einweichen.
2. Nüsse grob hacken.
3. Mehl mit Salz mischen. Hefe im Wasser auflösen, zum Mehl geben, verrühren und kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Dörrfrüchte, Nüsse und Gewürze darunterkneten. Zugedeckt ca. 2 Std. auf das Doppelte aufgehen lassen.
4. Den Teig zu aprikosengrossen Kugeln formen und in den Mandelstiften drehen, leicht andrücken. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech

11. Dezember

Die Geschichte vom grimmigen König

Spielanleitung:

Verteilt folgende Rollen unter den Kindern:

- 1.) Der grimmige König: dieser sagt immer „grrr“
- 2.) Die Tochter mit dem Stockschnupfen: diese macht „Ha...tschi“
- 3.) Die Tochter, die aussah wie eine Hexe: diese lacht wie eine Hexe „he, he, he“
- 4.) Die jüngste Tochter, die wunderschön war: diese sagt „Olala“
- 5.) Der junge Prinz: dieser ruft „A-ha“
- 6.) Die Pferde: (mehrere Mitspieler zusammen) diese machen das Geräusch von Pferdegetrappel.

Erzählen Sie die Geschichte und die Kinder hören gut zu, denn sie dürfen ihren Einsatz nicht verpassen.

Kommt die Person oder kommen die Tiere in der Geschichte vor, müssen die Kinder das entsprechende Geräusch machen bzw. seinen Text sagen. Der Erzähler macht dazu eine kleine Lesepause.

Es lebte einmal auf einem Schloss ein grimmiger König.

Dieser hatte drei Töchter: die erste hatte einen Stockschnupfen, die zweite sah aus wie eine Hexe und seine jüngste Tochter, die war wunderschön.

Eines Tages kam auf seinen Pferden ein junger Prinz geritten.

Der junge Prinz, der mit seinen Pferden vor dem Schloss gehalten hatte, ging zum grimmigen König und sagte: „Grimmiger König, ich möchte eine deiner Töchter heiraten.“

Da rief der grimmige König, seine älteste Tochter, die einen Stockschnupfen hatte und sagte zu dem jungen Prinzen: „Diese meine älteste Tochter, die einen Stockschnupfen hat, kannst du haben!“

Doch der junge Prinz, der auf seinen Pferden herbeigeritten war, antwortete: „Nein, grimmiger König, diese Tochter mit dem Stockschnupfen will ich nicht haben!“

Da rief der grimmige König seine zweite Tochter, die aussah wie eine Hexe und sagte zum jungen Prinzen, dessen Pferde vor dem Tor standen: „Diese Tochter, die aussieht wie eine Hexe, kannst du haben.“

Doch der junge Prinz wollte auch die zweite Tochter, die aussah wie eine Hexe nicht haben.

Im selben Augenblick kam die jüngste Tochter, die wunderschön war, herein.

Der junge Prinz sah die Tochter, die wunderschön war, an und die Tochter, die wunderschön war, sah den jungen Prinzen an und sie verliebten sich sofort ineinander.

Der junge Prinz, dessen Pferde vor dem Tor warteten, sagte zum grimmigen König: „Diese Tochter, die wunderschön ist, möchte ich heiraten.“

Aber der grimmige König antwortete: „Nein, diese Tochter, die wunderschön ist, kannst du nicht haben!“

Da nahm der junge Prinz das Mädchen auf seinen Arm und flüchtete mit ihr durch alle Säle und Gänge aus dem Schloss, setzte sich auf eines seiner Pferde und sie ritten davon.

Alle wollten ihnen nachlaufen: Der grimmige König, die Tochter, die einen Stockschnupfen hatte und die Tochter, die aussah wie eine Hexe.

Aber der junge Prinz war schon weit fortgeritten, und man hörte nur noch von weitem das Getrappel seiner Pferde



12. Dezember

Rapunzel-Salat mit Fliegenpilzen

Wie wäre es mit einem märchenhaften Mittagessen?

Material:

Rapunzel Salat (bei uns Feldsalat), 4 Eier und 2 Tomaten und Mayonnaise

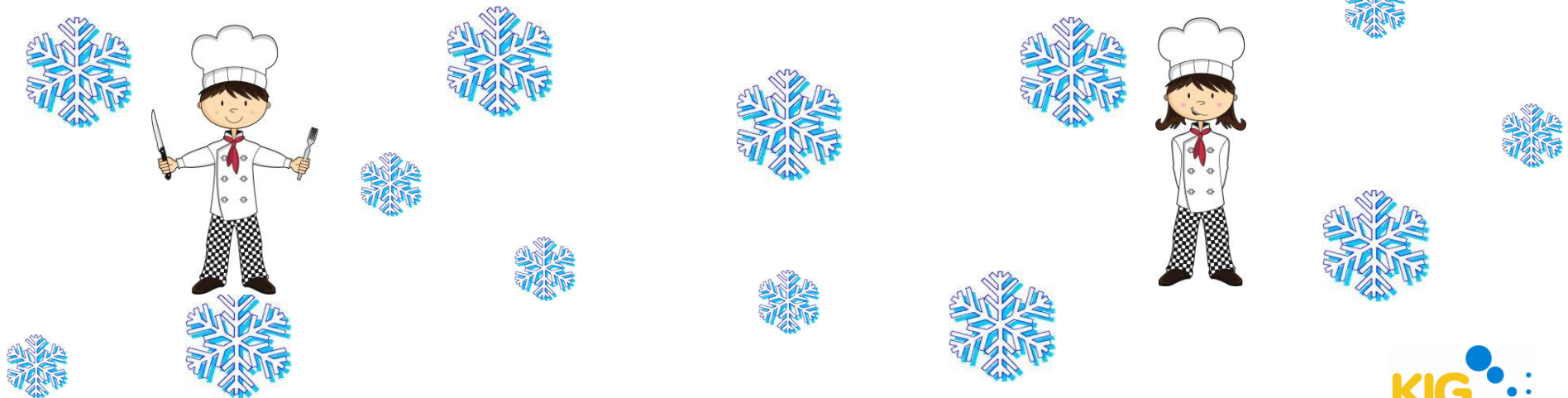
Vorbereitung:

Mit den Kindern den Salat waschen. Die Tomaten werden halbiert, der Stielansatz herausgeschnitten und mit einem Teelöffel Kerne und Fruchtfleisch entfernt.



Anschliessend die ausgehöhlten Tomatenhälften mit Küchenpapier schön trocken tupfen. Nun die Eier abpellen und an der dicken Unterseite eine kleine Kappe vom Eiweiss abschneiden, so dass die Eier hingestellt werden können. Jetzt eine grosse Kuchenplatte mit den frischgewaschenen Feldsalat belegen und die Eier gleichmässig darauf verteilt hinstellen. Jetzt die Tomatenhälften draufsetzen und mit Mayonnaise aus der Tube kleine Punkte auf die roten Kappen drücken - und fertig sind die "Fliegenpilze"!

En Guete!



«Purzelbaum» – Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung

13. Dezember

Die Bremer Stadtmusikanten (Massagegeschichte)

Der Esel tragt allein daher.

Er trifft den Hund, der freut sich sehr.

Die Katze sagt Miau, Mio; dass ihr mich mitnehmt macht mich froh.

Und auch der Hahn hat wieder Mut

So geht's den Tieren wieder gut.

Sie leben jetzt im Räuberhaus

Die Räuber jagten sie hinaus.

Hier musizieren sie gemeinsam

Und keiner fühlt sich mehr einsam.

Fäuste auf den Rücken drücken

Finger auf den Rücken drücken und die Schultern kneten

Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen an den Rücken drücken.

mit Zeige- und Mittelfinger von unten nach oben tippen

Kreise mit der Handfläche malen

Mit den Fingern von oben nach unten streichen

Mit den Fingern von oben nach unten streichen und mit den

Rückseiten der Finger von unten nach oben streichen

mit den Handflächen kreisen

Hände aneinander reiben und auflegen.



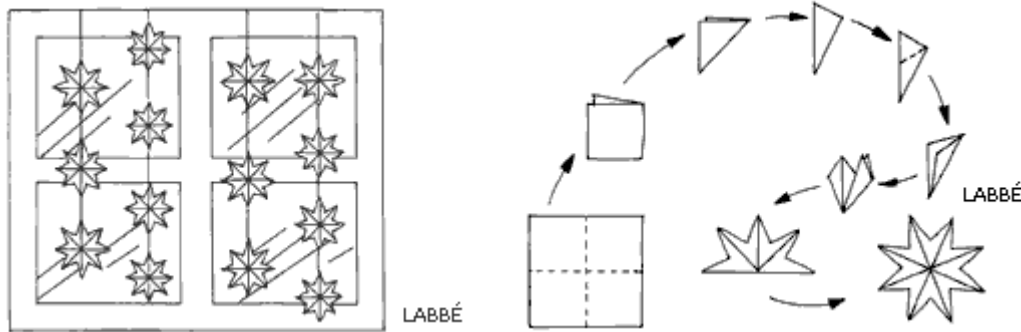
14. Dezember

Sternenregen

Seht wie Sterntalers Sterne fallen...

Material:

Goldpapier, Schere, Nadel und Faden



Schneidet das Goldpapier in Quadrate von etwa sieben Zentimeter Seitenlänge. Nehmt eines davon, faltet die obere Hälfte über die untere und die rechte Seite über die linke, so dass ein kleineres Quadrat entsteht. Daraus macht man ein Dreieck, und klappt es noch einmal zu einem spitzeren Dreieck zusammen.

Jetzt schneidet mit der Schere die Spitze schräg ab und faltet das Papier auseinander. Siehe da: ein Stern! Und weil's so einfach war, das Gleiche jetzt noch etwa zwanzig Mal – schliesslich soll es ja Sterne regnen.

Nun werden mehrere Sterne zu einer Reihe aneinandergenäht. Zwischen den Sternen werden jeweils ein paar Zentimeter Abstand gelassen. Hängt mehrere solcher baumelnden Sternenfäden ins Fenster. Das ist von drinnen und von draussen ein märchenhafter Anblick!

Quelle: www.labbe.de

15. Dezember

Rundflug mit dem Hexenbesen

Vorbereitung:

Kopftücher und Pudelmützen dienen als „Sturzhelme“ und Musik

Spielidee:

Mit Sturzhelm, Zauberspruch und Musik starten die Kinder zum Probeflug. Flugmöglichkeiten sind: federn, kreisen, Bogen fliegen, bremsen, landen auf dem «Parkplatz».

Lassen Sie auch gerne die Kinder Flugtechniken erfinden!



16. Dezember

Frau Holle (Fingervers)



1. Pille, Palle, Polle. (Sie und die Kinder klatschen dreimal in die Hände)
2. Im Himmel wohnt Frau Holle. (der Daumen zeigt nach oben, Richtung Himmel)
3. Die schüttelt ihre Betten aus. (fassen Sie mit den Händen ein imaginäres Kissen an zwei Ecken und machen Sie eine schüttelnde Bewegung)
4. Da fallen viele Flöckchen raus. (mit den Fingern den fallenden Schnee andeuten)
5. Ticke, Tacke, Tocke. (wie am Anfang klatschen Sie dreimal in die Hände)
6. Da kommt ne Riesenflocke. (formen Sie mit den Händen in der Luft einen großen Kreis)
7. Die setzt sich auf den Gartenzaun. (mit den Händen ein „T“ formen)
8. Und will sich dort ein Häuschen bauen. (formen Sie mit den Händen ein Dach über dem Kopf)



17. Dezember

Hänsel und Gretel

Spielidee:

Alle Spieler sitzen im Kreis.

In der Mitte steht ein Stuhl oder ihr spielt es nahe eines Tisches.

Der Stuhl bzw. Tisch ist das Hexenhaus.

Ein Spieler beginnt das Spiel und spielt die Hexe.

Dazu setzt er sich in das Hexenhaus (unter den Stuhl/ Tisch).

Ein Kind wird wortlos durch deuten des Spielleiters bestimmt, welches nun zum Hexenhaus geht.

Es kratzt/ raschelt am Hexenhaus.

Die Hexe ruft: «Knusper, knusper knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen?»

Das Kind ruft mit verstellter Stimme: Der Wind, der Wind, das himmlische Kind.»

Jetzt muss die Hexe erraten, wer geknuspert hat und den Namen des Kindes nennen.

Danach wird das Kind, das geknuspert hat, die Hexe und es gibt ein neues knusperndes Kind



18. Dezember

Königinnenball

Material:

ein Ball

Spielanleitung:

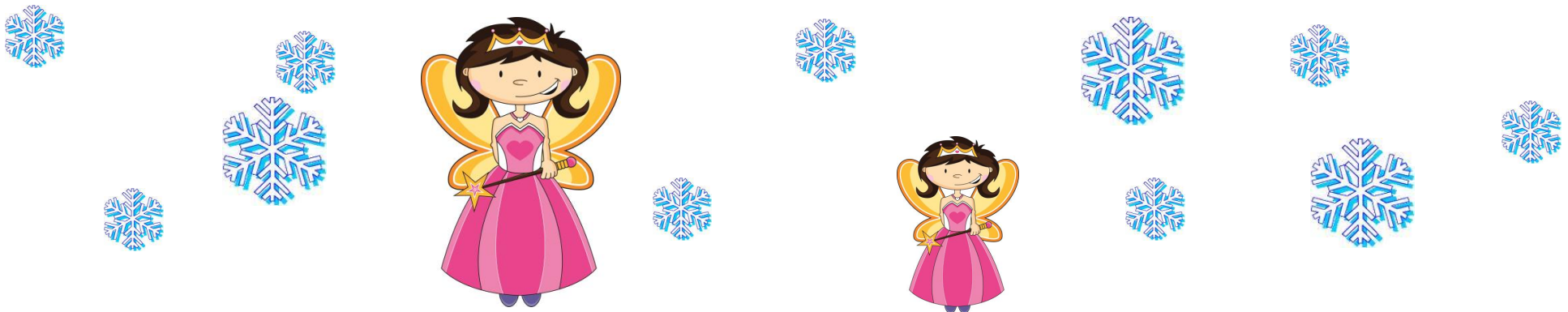
Die Mitspieler stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Es wird eine „Königin“ bestimmt oder ausgelost.

Diese stellt sich den anderen gegenüber auf (ca. 4 m Abstand).

Die „Königin“ wirft nun dem ersten Spieler in der Reihe den Ball zu. Dieser fängt ihn und wirft ihn sofort zur „Königin“ zurück. Danach wirft diese dem zweiten Mitspieler den Ball zu und dieser ihn wieder zurück. So geht es durch die ganze Reihe. Danach beginnt sie wieder beim ersten Spieler usw.

Fällt einem Spieler der Ball herunter bzw. kann er ihn nicht fangen, stellt er sich als letzter in der Reihe auf.

Lässt die „Königin“ den Ball fangen, stellt sie sich als Reihenletzter auf und der erste Mitspieler in der Reihe wird zur „Königin“. Danach geht das Spiel wie beschrieben weiter.



19. Dezember

Der Schlüsselkönig

Material:

Stühle oder Kissen pro Mitspieler
ein Schlüsselbund

Spielanleitung:

Die Kinder bilden mit Stühlen einen Kreis (ersatzweise kann man auch auf Kissen sitzen).
Ein Kind stellt sich in die Mitte.
Dies ist der Schlüsselkönig, der in der Hand einen Schlüsselbund hält.
Dieser geht zu einem Kind und begrüßt es mit „Guten Tag“.
Danach geht jeder von beiden zu einem anderen Kind und begrüßt diese ebenfalls.
Das wird so lange fortgeführt, bis alle Kinder im Kreis unterwegs sind und keiner mehr sitzt.
Nun lässt der Schlüsselkönig den Schlüsselbund fallen.
Jedes Kind setzt sich jetzt blitzschnell auf einen Stuhl.
Das Kind, das zuletzt noch steht, ist der neue Schlüsselkönig



20. Dezember

Der Zauberer

Material:

ein Zauberstab oder ähnliches

Spielidee:

Ein Kind ist der Zauberer und erhält seinen Zauberstab.

Die Kinder stehen um den Zauberer verteilt da.

Der Zauberer hält den Zauberstab hoch und ruft: «Abrakadabra, ich verzaubere euch alle in Katzen (Kind wählt selbst das Tier)!»

Die Kinder bewegen sich als Katzen.

Lässt der Zauberer nun den Zauberstab auf den Boden fallen, laufen alle Kinder vor ihm weg.

Er versucht, ein Kind zu fangen.

Dieses wird in der nächsten Runde der Zauberer.



21. Dezember

Zwerge und Riesen

Text zum Bewegungsspiel

Da oben auf dem Berge,
eins, zwei, drei,
da tanzen viele Zwerge,
eins, zwei, drei.

Da unten auf der Wiese,
eins, zwei, drei,
da sitzt ein grosser Riese,
eins, zwei, drei.

(Verfasser mir unbekannt)



Bewegungen zum Text:

Bei „Da oben auf dem Berge“ wird mit beiden Händen oben auf dem Kopf ein Berg (Dach) gezeigt.

Bei „eins, zwei, drei,“ wird mit den Fingern mitgezählt.

Bei „da tanzen viele Zwerge“ wird mit den Fingerspitzen oben auf dem Kopf „getanzt“ (auf den Kopf getrommelt).

Bei „eins, zwei, drei,“ wird mit den Fingern mitgezählt.

Bei „Da unten auf der Wiese“ werden mit den Händen die Füsse berührt.

Bei „eins, zwei, drei,“ wird mit den Füßen mitgestampft.

Bei „da sitzt ein grosser Riese“ machen alle ihren Körper gross als Riese/ strecken sich im Sitzen.

Bei „eins, zwei, drei,“ wird mit den Füßen mitgestampft.

22. Dezember

Die zertanzten Schuhe

Material:
Musik

Spielanleitung:

Alle Kinder tanzen zur Musik durch den Raum.

Der Spielleiter bedient den CD-Player (oder ähnliches).

Wird die Musik gestoppt, bleiben alle Tänzer versteinert wie eine Statue stehen.

Läuft die Musik wieder, geht der Tanz weiter.

Um das Spiel schwerer zu machen, muss derjenige, der nach dem Musikstopp noch wackelt und nicht komplett versteinert ist, ausscheiden.



23. Dezember

Sterntaler-Rezept

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen, und endlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm. Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus ins Feld. Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: «Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig.» Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sagte: «Gott segne dir's» und ging weiter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: «Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.» Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: «Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben,» und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin. Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel, und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an, und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.

Zwar kann man kein Geld kochen, aber so golden, wie die Taler aussehen, erinnern sie sehr stark an die fallenden Sterne.

Zuerst nimmt man einen mittelgrossen Topf und schmilzt Honig, Zucker und Butter darin bei schwacher Hitze. Wenn alles flüssig ist, fügt man Mehl und Haferflocken hinzu und verrührt alles kräftig miteinander. Dann den Topf von der Flamme nehmen und das Ei hinzugeben und wiederrum kräftig umrühren.

Den Ofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Währenddessen ein Blech und Backpapier nehmen und die Teigmasse mittels zweier Löffel auf dem Blech verteilen. Mit einer Gabel den Teig flach drücken. Nun alles in den Ofen schieben und etwa 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Dann muss alles nur noch abkühlen und kann danach genascht werden.

Zutaten:

200g Butter
1EL Honig
100g Zucker
50g Haferflocken
175g Mehl
1 Ei



24. Dezember



**Das ganze KIG-Team wünscht frohe Weihnachten
und ein bewegtes neues Jahr!**