

# Liebe Familien!



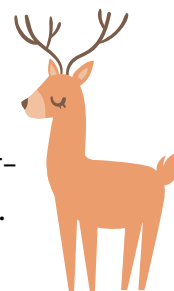
Da die Vorweihnachtszeit häufig doch sehr voll ist, haben wir uns dieses Jahr Gedanken gemacht und von einer "Weihnachtsfeier" abgesehen, um nicht noch mehr Termine in diese eigentlich ruhige Zeit zu packen. Da uns aber Gemeinschaft und das Verbindende sehr wichtig sind, haben wir uns dieses Jahr etwas ganz besonderes einfallen lassen.

Zentrales Element stellt hierbei unser Weihnachtswürfel dar.

Er wird uns sowohl in den Turnstunden als auch zuhause begleiten.

Wir laden alle ein bei unserer „**bewegten Adventszeit**“ mitzumachen.

Diese findet zu keiner bestimmten Zeit und an keinem bestimmten Ort statt – jeder kann sie dann machen wie es sich im Familienalltag integrieren lässt.



## **Das Ganze ist recht einfach:**

Die Kinder erhalten heute beim Turnen einen Zettel mit einem Bewegungswürfel. Diesen können sie in den nächsten Tagen zu Hause anmalen und basteln. (Datei ebenfalls hier anbei) Dieser Würfel begleitet euch und uns durch die Adventszeit.

Jeden Adventssonntag erhaltet ihr von uns hier in der Gruppe eine neue Anregung um zu Hause mit eurem Kind gemeinsam tolle Momente der Bewegung und Achtsamkeit zu schaffen!

Lasst euer Kind würfeln und schaut, welchen bewegten Impuls wir uns für euch ausgedacht haben. Wir haben versucht möglichst ganzheitliche Aktionen zu wählen, wofür ihr sicherlich das notwendige Material zu Hause habt bzw. keins braucht, denn es soll für keinen mit Stress verbunden sein.

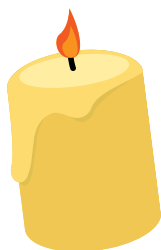
Beim wöchentlichen Turnen werden wir diesen Würfel und seine Symbole ebenfalls aufgreifen.

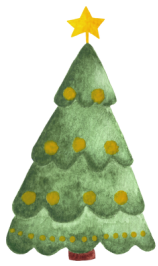
(Der Würfel der Kinder bleibt zu Hause, damit dieser nicht kaputt geht!)

Wir möchten euch hiermit eine kleine Freude machen, um die adventliche Zeit mit eurem Kind oder euren Kindern bewusst und achtsam erleben zu können.

Wir wünschen euch eine tolle bewegte & sicher bewegende Adventszeit mit vielen magischen Momenten.

Liebe Grüße von den Übungsleitern  
Anne, Dina, Doreen, Luisa, Nadine, Saskia





# Bewegungswürfel



So geht's:

Wer an der Reihe ist, würfelt.

Das Symbol, das oben liegt, zeigt an, welche Bewegung alle gemeinsam machen!

Wiederholt oder wechselt euch ab – Spaß und Bewegung garantiert!

## Bewegungen zu den Symbolen



Reintier – Galopp durch den Schnee

→ Lauf wie ein Reintier durch den Raum!

Mach große Sprünge und halte deine Hände wie ein Geweih an den Kopf.



Tannenbaum – Wachsende Tanne

→ Hock dich klein zusammen und wachse langsam nach oben, bis du dich mit gestreckten Armen zum Himmel reckst.

Dann wiege dich leicht im Wind.



Stern – Funkelnder Hampelmann

→ Springe wie ein funkelnader Stern!

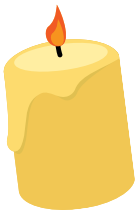
Mach Hampelmänner – langsam oder schnell, wie du magst.



Weihnachtskugel – Glitzernde Kugel

→ Mach dich rund wie eine Kugel!

Rolle dich am Boden hin und her oder drehe dich im Stehen im Kreis.



Geschenk – Schweres Päckchen tragen

→ Heb ein (unsichtbares) Geschenk hoch, trag es vorsichtig und überreiche es jemandem.



Kerze – Ruhige Flamme

→ Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden, strecke die Beine und den Po in die Luft, lass deine Beine sanft flackern wie eine Flamme.



Tipp:

Spielt mit Musik im Hintergrund oder macht daraus eine kleine Bewegungs-Geschichte rund um den Weihnachtsabend