



Praxishilfen

Bewegungsgeschichte zum Mitmachen

Auf die Plätze, fertig, Nikolaus!

Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Nein
Schwerpunktthema	Auseinandersetzung mit dem Nikolaustag
Zielgruppe	ab 5 Jahre
Material	Musik zum Warmlaufen; ggf. ein Nikolauslied oder Musik mit schnellen Beats, Turnmatten
Ziel	Ganzkörpertraining mit dem Fokus Kräftigung
Dauer	15 bis 20min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	gering
Besonderheiten	Ggf. Musik vorbereiten, Matten bereitlegen (je nach Größe 1 Matte für 2 Kinder)

Erzählung	Bewegungsaktivitäten
<p>Heute ist (ggf. vor kurzem war, morgen ist, etc.) Nikolaustag und ich bin ganz aufgeregt. Geht euch das auch so? Habt ihr schon davon gehört, dass es dieses Jahr ein besonderes Nikolaus-Rennen gibt? Lasst uns doch mit ihm trainieren – um uns zum Nikolaus zu katapultieren, springen wir hoch in die Luft und drehen uns über die rechte Seite, so schnell um uns selbst wie wir können: „Auf die Plätze, fertig, Nikolaus!“.</p>	
<p>Ich sehe schon die Spuren vom Nikolaus-Schlitten. Da muss er auch irgendwo sein, denn der Schnee ist frisch und glitzernd. Hebt eure Knie hoch, damit ihr über die Schneehaufen kommt, und stapft durch den tiefen Schnee!</p>	<p>Die Kinder laufen sich 2 bis 4 Minuten ggf. mit Musik warm und stellen sich anschließend im Kreis auf.</p>
<p><i>Wenn möglich verkleidet sich der*die ÜL mit einem Bart und einem Mantel als Nikolaus.</i> „Ho, ho, ho!“ Da bin ich! Aber ich bin nicht allein gekommen. Ich habe einen Sack voller Überraschungen dabei, die ich Euch nach dem Nikolaus-Rennen schenken möchte. Deswegen seid ihr doch hier?! Aber um die Geschenke zu bekommen, müsst ihr mir bei ein paar Sachen helfen, okay? <i>(mit einem Augenzwinkern).</i></p>	
<p>Als erstes kommen wir zum „Sackhüpfen“. Wir wollen das Material testen, damit wir sichergehen, dass die Säcke mit den vielen Geschenken halten. So kommen alle aus dem Nikolausteam zusammen und hüpfen mit den Säcken.</p>	<p>Die Kinder nehmen ihre Hände an die Hüften und hüpfen dann wie der Nikolaus in einem großen Sack. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 3*10 Sekunden).</p>
<p>Nachdem wir wissen, dass die Säcke halten, wollen wir sichergehen, dass der Schlitten gut rutscht und testen dies mit der „Schlitten-Schiebe“. ÜL moviert durch Zurufe „schieben, schieben...“</p>	<p>Die Kinder stellen sich in eine tiefen Ausfallschritt-Position, als ob sie einen Schlitten schieben. Dann wechseln sie schnell die Beine und machen dabei ein paar schnelle Schlitten-Schritte vorwärts und rückwärts. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2*20 Sekunden).</p>
<p>ÜL fragt die Kinder: „Wer hilft dem Nikolaus?“ Kinder. „Die Elfen, die Engel...“ „Richtig.“ Daher ist die nächste Aufgabe die „Engel-Sprünge“, denn ohne diese Helfer*innen sähe ich ganz schön alt aus. Sie sind sehr achtsam und genau und beschriften jedes einzelne Geschenk, was ich dann verteile.</p>	<p>Die Kinder springen mit beiden Beinen gleichzeitig in die Luft und machen dabei die Arme wie ein Engel (nach oben strecken) und landen wieder sanft auf dem Boden. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2 *10).</p>
<p>Weiter geht es mit dem „Geschenke-Hochziehen“. Die Geschenke müssen ja auf den Schlitten geladen werden. Lasst uns die schweren Säcke auf den Schlitten hieven.</p>	<p>Die Kinder stellen sich vor, sie müssen einen schweren Sack heben (sie greifen in die Luft, als würden sie einen Sack hochheben). Dabei ziehen sie ihre Knie abwechselnd zur Brust. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2*10 Sekunden).</p>
<p>Als nächstes ist der „Rentier-Lauf“ dran. Meine schnellen Gefährten ziehen mich und die Geschenke durch die ganze Welt in</p>	<p>Die Kinder stellen sich vor, sie sind ein Rentier. Sie laufen in einem schnellen Tempo von einer Seite zur anderen, dabei machen</p>

jedes Land. Welche Länder kennt ihr? (Die Kinder dürfen alle ein Land außerhalb Deutschlands nennen.)	sie kleine Sprünge und rennen im Zickzack. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2*20 Sekunden).
<i>Im Anschluss holen sich alle Kinder eine Matte ab und benutzen sie ab jetzt.</i>	
Der Nikolaus muss fit bleiben, helft ihr mir auch dabei? Die nächste Aufgabe, ist die „Nikolaus-Brücke“. Manchmal ist der Schneesturm so stark, das Wetter so schlecht, dass ich die Geschenke schützen muss. Wir legen das Paket unter den Bauch und halten es trocken unter der Brücke (Plank). Wir halten durch, trotz eiskaltem Schnee, der Schneesturm ist sicher gleich vorbei.	Die Kinder machen eine Plank-Position (Unterarmstütz), so dass ein Hohlraum unter dem Körper für das Geschenk entsteht. Sie halten die Position und versuchen, dabei ruhig und stark zu bleiben. (darauf achten, dass sie nicht ins Hohlkreuz fallen; ggf. ansagen, dass das Gesäß der höchste Punkt sein soll. Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2*10 Sekunden.)
Besonders wichtig sind die „Nikolaus-Kniebeugen“. Dabei heben wir den Nikolaus-Sack vom Schlitten runter. Ich kann Euch sagen, am Nikolaustag mach ich das 3674538 Mio. mal – ich denke aber heute reichen...	Die Kinder stellen sich mit schulterbreit geöffneten Füßen hin und machen eine tiefe Kniebeuge. Dabei gehen sie so tief wie es ihnen möglich ist und drücken sich dann wieder hoch. (Wiederholungszahl selbstständig ansagen; Empfehlung: 2 *10).
So nun müssen wir in der vorletzten Aufgabe noch zu den Kindern und die Geschenke in die Stiefel und Schuhe verteilen, so wie ich das immer mache. Da es heimlich sein soll, nehme ich den Kamin. Lasst uns nun also den „Kamin-Kletterer“ durchführen	Die Kinder legen sich auf den Rücken und stellen ihre Füße flach auf den Boden. Dann drücken sie ihren Po nach oben, bis ihr Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet (wie ein „Brücke“). Danach „klettern“ sie mit den Beinen, indem sie abwechselnd die Knie in Richtung Brust ziehen.
Als letztes kommt noch die Übung „Lob für Hilfe“, denn ohne eure Hilfe hätte ich es nicht geschafft. Es ist mir wichtig, die Geschenke zu verteilen, sodass sich jedes Kind freut und die Vorfreude auf Weihnachten vergrößert. Außerdem verteile ich symbolisch kleine Geschenke, um eine Botschaft von Mitgefühl, Großzügigkeit und Gerechtigkeit weiterzugeben. Wisst ihr was damit gemeint ist? – Kinder dürfen Antworten geben.	Die Kinder gehen in den Stütz und berühren zum Lob jeweils im Wechsel über ca. 30 Sekunden mit der jeweils entgegengesetzten Hand ihre Schulter.
<p>Was bin ich stolz auf euch, Danke für eure Hilfe. Ihr habt euch wirklich angestrengt! Jetzt seid ihr alle stark und fit. Denkt aber daran, dass echte Stärke nicht nur von den Muskeln kommt, sondern auch von einem guten Herzen. Um wieder zurück in die Turnhalle zu kommen, springen wir in die Luft und drehen uns über die linke Seite so schnell um uns selbst wie es geht.</p> <p>Ihr erhaltet zur Belohnung eine kleine Überraschung (jedes Kind darf sich etwas aus dem Sack nehmen).</p>	