



## Bald beginnt die Weihnachtszeit – das 1. Lichtlein brennt

(Materialbedarf: verschiedene Nüsse, Joghurtbecher oder Ähnliches)

Stimmen wir uns auf die Vorweihnachtszeit ein, am Sonntag brennt das 1. Licht und die Adventszeit beginnt.

Für die „1. Sportstunde“ zu Hause könnt ihr viele Sachen mit Nüssen ausprobieren: Es gibt ja viele verschiedene Nüsse und vielleicht habt ihr schon einige davon zu Hause. Das wäre gut! Alternativ gehen auch noch Kastanien und Eicheln oder kleine Bälle....., schaut einfach, was ihr zu Hause habt und für die folgenden Spiele geeignet ist:

- Nüsse sortieren: je nachdem wieviel verschiedene Nüsse ihr zu Hause habt, braucht ihr entsprechend die gleiche Zahl einen Joghurtbecher. Als erstes könnt ihr aus dem Schneidersitz heraus die Nüsse sortieren, die Becher stehen mit etwas Abstand um euch herum, so dass ihr euch beim Sortieren etwas strecken müsst. Das Gleiche geht auch mit Werfen, dann sollten die Becher vielleicht durch kleine Plastischüsseln ersetzt werden. Wenn ihr alle Nüsse sortiert habt macht ihr das Gleiche nochmal, diesmal aber aus der Bauchlage.
- Nüssen werfen und fangen: Hier stellt ihr euch euren Eltern oder Geschwister gegenüber, einer wirft und einer fängt mit dem Joghurtbecher. Das geht bestimmt nicht nur im Stehen, was für Ideen habt ihr noch? Vergrößert oder verkleinert auch mal die Abstände
- Nüsse rollen: gibt es die Wohnung her, dann rollen eure Eltern eine Nuss auf einer geraden Strecke weg – diese Strecke absolviert ihr auch – laufen, auf allen Vieren, als Krebs, kriechend.... Was fällt euch noch ein?

Habt viel Spaß beim Ausprobieren!