

Liebe Purzelturnkinder, liebe Mitglieder,

Hallo! Wie ihr alle wisst ist bald schon Weihnachten. Nur noch ein paar Mal schlafen und schon ist Heiligabend. Ich bin der kleine Weihnachtself und will euch mit meinem kleinen Sportprogramm die letzten Tage vor Weihnachten versüßen.

Wenn ich gerade mal eine kleine Pause vom Geschenke einpacken oder Wunschzettel einsammeln habe, dann mache ich am liebsten ein paar kleine Bewegungsübungen mit meinen Freunden. Macht doch mit.

Als erstes suchen wir uns eine gerade Linie auf dem Boden. Ihr könnt sie auch mit einem Seil oder ähnlichem markieren. Kommt wir versuchen immer von der einen Seite der Linie auf die andere zu hüpfen. Versucht es erst mit beiden Beinen, wenn das gut klappt, dann probiert es doch mal auf einem Bein. Ihr könnt auch versuchen auf den Zehenspitzen und auf den Fersen die Linie entlang zu laufen. Schafft ihr es, ohne runterzufallen? Und könnt ihr das auch rückwärts?

Was wir auch gerne machen ist Dinge auf unseren Köpfen zu balancieren. Sucht euch ein Buch oder etwas ähnliches, das ihr auf euren Köpfen balancieren könnt. Markiert dann eine Route und versucht dann den Gegenstand auf eurem Kopf zu balancieren ohne, dass er runterfällt. Wer von euch schafft es am besten? Wenn das gut klappt, könnt ihr euch auch ein paar Hindernisse wie Stühle oder Bücherstapel in den Weg stellen.

Als drittes machen wir gerne einen Weitsprungwettbewerb. Sucht euch eine gerade Strecke und versucht mit drei großen Hüpfen hintereinander weiter zu hüpfen als wir. Schafft ihr das? Achtet darauf, dass ihr mit beiden Beinen abspringt. Wenn ihr das schon richtig gut könnt versucht doch mal drei Hüpfen auf einem Bein. Kommt ihr damit genauso weit?

Was uns auch großen Spaß macht ist die Tiere nachzumachen, die wir so kennen. Dazu gehören natürlich Rentiere, aber auch Hasen, Ochsen, Esel oder Schafe fallen mir ein. Welche Tiere erinnern euch noch an Weihnachten? Kommt wir machen sie nach!

Nun sind wir schon fast am Ende. Als vorletztes will ich euch ein tolles Lied zeigen zu dem wir am liebsten tanzen, wenn es schneit. Hoffentlich bekommen wir dieses Jahr weiße Weihnachten.

Vielleicht können wir mit unserem Schneeflockentanz den Schnee herbeirufen.

Wir tanzen also gemeinsam auf das Lied „Schneeflocken hüpfen“, vielleicht kennt ihr es ja auch schon?: <https://www.youtube.com/watch?v=G5mc7NH64AE>

In dem Lied wird genau gesagt, wie wir tanzen sollen. Viel Spaß!

Ich kann mir vorstellen, dass ihr mindestens genauso gerne wie ich Plätzchen backt. Ich habe dieses Jahr schon fünf Ladungen gebacken, und ihr? Unsere letzte Aufgabe heute ist eine kleine Plätzchenbackmassage. Sucht euch eine Person, die auf eurem Rücken ein paar Plätzchen backt. Vielleicht sogar eure Lieblingsplätzchen? Wenn ihr fertig seid, könnt ihr die Rollen tauschen.

Hier habt ihr das Rezept 😊:

Zuerst säubern wir die Arbeitsfläche.

(streiche mit der Hand über den Rücken des Partners und wische den Dreck weg.)

Zum Plätzchen backen brauchen wir Mehl und Zucker

(trommle mit den Fingern auf dem Rücken)

und Eier

(drücke vorsichtig mit der Faust 1-3 Mal auf den Rücken)

und Milch

(mache streichende wellenförmige Bewegungen)

außerdem Backpulver, Vanillezucker und ganz viel Schokolade.

(berühre mit den einzelnen Fingern den Rücken)

Dann verkneten wir alles zusammen

(Knete den Rücken)

Und rollen den Teig aus.

(mache ausrollende Bewegungen über den Rücken)

Dann können wir anfangen die Plätzchen auszustechen.

(forme die Hand Formen deiner Wahl und drücke sie mehrmals auf dem ganzen Rücken auf)

Der Ofen ist schon warm und wir können die Plätzchen direkt reinschieben.

(„schiebe“ den Rücken Richtung Ofen und reibe deine Hände aneinander, bis sie warm werden)

Nun backen die Plätzchen. Wir müssen aufpassen, dass sie nicht verbrennen.

(lege die warmen Hände auf den Rücken)

Ich glaube sie sind fertig, holen wir die Plätzchen heraus!

(„schiebe“ den Rücken in die andere Richtung)

Wir pusten sie besser erst kurz kalt.

(Puste über den Rücken)

Und essen sie dann auf.

(greife mit der ganzen Hand zu und lass es dir schmecken)

Ich hoffe ihr hattet Spaß mit uns! Tschüss und schonmal Frohe Weihnachten 😊