



Kyffhäuser-Kreissportjugend



Im Kyffhäuser-Kreissportbund e.V.



24



Türchen 24: Zielgerade

Ist der Weihnachtsmann eigentlich ein sportlicher Typ? Im Fahrsport ist er mit seinem Schlitten sicherlich zu Hause. Aber welche Übungen könnte er noch machen?

Am Heiligabend ist man immer besonders hibbelig, deshalb geben wir dir hier einige Ideen, wie du dir mit Weihnachtsmannsport die Wartezeit bis zur Bescherung verkürzen kannst.

Übung 1: Zielwerfen

Suche dir eine Sport/ oder Reisetasche, lege sie mit geöffnetem Deckel vor dich hin. Suche dir dann fünf Kuscheltiere oder kleine Bälle. Gehe drei Schritt von der Tasche zurück und versuche diese „Geschenke“ in die Tasche zu werfen. Wenn du es schaffst, geh noch drei Schritte weiter zurück und versuche es erneut. Wie weit kannst du weg gehen und immer noch gut treffen. Klappt das auch mit der anderen Hand oder mit geschlossenen Augen (bitte nur in sicherem Umfeld versuchen!). Gibt es in deiner Familie einen Wer-

fer, der dem Weihnachtsmann noch besser helfen könnte als du?

Übung 2: Zielspringen

Der Weihnachtsmann muss gut zielen können, wenn er in den Schornstein hüpfet. Markiere dir mit etwas Klebeband eine Stelle auf dem Boden und versuche aus immer größerer Entfernung genau auf diesen Punkt zu hüpfen.

Übung 3: das bockige Rentier ziehen

Für diese Übung brauchst du einen Partner/eine Partnerin und zwei kleine Handtücher, Waschlappen oder Teppichfliesen. Wichtig ist ein glatter Untergrund, auf Teppich funktioniert es nicht.

Dein Partner ist das bockige Rentier. Die Lappen kommen unter die Füße. Mit seinen Hufen stemmt es sich auf den glatten, kalten Untergrund und versucht stur stehen zu bleiben. Du ziehst aber an den Händen und versuchst, es wegzuziehen und so zu bewegen. Gelingt es? Tauscht auch mal die Rollen.

Viel Spaß!



Der Adventskalender der KKSJ



Im Advent ist es Zeit, sich auf Weihnachten vorzubereiten. Wir möchten euch mit unserem Adventskalender einladen, gemeinsam Zeit zu verbringen. Mit den von uns vorgeschlagenen Spielen, Bewegungsaufgaben, Basteleien und Rezepten kommt keine Langeweile auf und die Vorfreude auf das nahende Fest steigt.



Mach auch du mit!



Natürlich würden wir uns über Fotos, Videos und Nachrichten freuen, die eure Ergebnisse zeigen und wenn ihr uns die Erlaubnis zu Veröffentlichung erteilt. Oder ihr verlinkt uns auf euren Posts in den sozialen Medien mit dem [#AdventskalenderKKSJ](#).



Wir wünschen euch viel Spaß mit unseren Aufgaben und eine schöne, bewegte Vorweihnachtszeit! Euer KKSJ-Vorstand

