

Fit for Kids - Praxis für zu Hause

Fit for Kids in der Adventszeit

Advent - Bewegungsgeschichte

Um Euch schon ein bisschen auf die Adventszeit ein zu stimmen, gibt es heute eine Bewegungsgeschichte:

Mama, Papa oder Oma, Opa, jemand, der schon lesen kann, liest die Geschichte vor. Jedesmal, wenn Ihr das Wort „Kerze“ hört, stellt Ihr Euch wie eine Kerze hin, schließt Eurer Beine und und streckt die Arme nach oben. Danach setzt oder legt Euch schnell wieder.

Der Streit der Adventskerzen

In diesem Jahr hatten die **Kerzen** am Adventskranz einen bösen Streit. Jede nämlich wollte ihr Licht für das Weihnachtsfest aufsparen.

„Nein“, schimpfte die erste **Kerze**. „Ich bin doch nicht dämlich und brenne alleine vor mich hin, während ihr euer Licht für das Weihnachtsfest aufbewahrt?“

Da keifte die zweite **Kerze** los: „Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem andern zu! Also, ich werde auch nicht die erste sein. Klar?“

„Hoha!“, höhnte die dritte **Kerze**. „Aber wer, bitte, soll die Dumme sein? Ich kenne auch ein Sprichwort: ‘Die letzten werden die ersten sein’, heißt es. Also, vierte **Kerze**, du bekommst den Vortritt!“

Davon aber wollte die vierte **Kerze** nichts wissen. „Ihr denkt, die letzten beißen die Hunde? Oh nein! Eure Sprichworte könnt ihr euch an den Hut stecken!“

Und so stritten die vier **Kerzen** und stritten und stritten. Nachgeben wollte keine.

Da kam ein Kind ins Zimmer. Es nahm ein Streichholz und zündete alle vier **Kerzen** auf einmal an. Die **Kerzen** heulten vor Schreck auf, doch dann hielten sie doch still und funkelten feierlich. Mit ihrem hellen Licht tauchten sie das Zimmer in einen wohlig warmen Lichtschein.

„Schööön!“, rief das Kind und klatschte vor Freude in die Hände. „Alle **Kerzen** sollen brennen. Jeden Tag ein kleines bisschen!“

Die **Kerzen** schämten sich. „Der Klügere gibt nach“, murmelte die erste **Kerze**, und die anderen nickten, obwohl sie von Sprichwörtern eigentlich die Nase voll hatten.

Quelle:<https://www.elkeskindergeschichten.de/2013/11/30/als-die-adventskerzen-einen-streit-hatten/>

Vielleicht habt Ihr ja danach Lust Eure 1. Kerze am Adventskranz anzuzünden, wenn Ihr es am Sonntag Morgen macht.

Adventgymnastik:
Übung für den 1. Advent –
Die Kerze aus dem Yoga



Quelle:<https://lehrermarktplatz.de/material/53996/yoga-poster>

- Leg Dich flach auf den Boden, die Beine sind geschlossen, Deine Arme liegen gestreckt neben Dir
- Strecke Deine Beine nach oben in die Luft, so dass sich auch Dein Becken vom Boden wegbewegt und strecke Deine Füße
- Beuge Deine Arme, um Deinen Körper zu stützen, die Oberarme liegen auf dem Boden, die Unterarme halten den Rücken.
- Lass Deinen Kopf gerade liegen, NICHT nach rechts oder links schauen!
- Dein Gewicht liegt hauptsächlich auf Deinen Schultern!

**Ich wünsch Euch allen einen
schönen und gesunden 1. Advent**

**Eure
Fit for Kids-Marion**