

ADVENT, ADVENT MIT SPORTLICHEM MOMENT

Advent, Advent das zweite Lichtlein brennt...

Heute darf die zweite Kerze am Adventskranz angezündet werden und ihr dürft ebenso das zweite Türchen des Adventsspecials öffnen. Denn heute ist schon der 2. Advent und das Weihnachtsfest rückt immer näher! Freut euch auf euren heutigen sportlichen und gleichzeitig kreativen Moment...



Tanz der Kobolde

Material: Tesa-Kreppband oder Straßenmalkreide und viel Kreativität und Freude

Anleitung zum Tanz:

1. Zu Beginn benötigt ihr das Kreppband und einen rutschfesten Untergrund. Befestigt das Kreppband auf dem Boden, wie es im folgenden Video zu sehen ist. Bei schönem Wetter könnt ihr eure Tanzeinheit auch draußen stattfinden lassen. Hier werden die Zahlen mit Straßenmalkreide auf den Boden geschrieben.
- Wichtig:** Bitte keine Blätter mit den Zahlen auf den Boden kleben, da man auf diesen ausrutschen kann!
2. Stehen alle Zahlen an der richtigen Stelle auf eurem Boden? Dann kann es losgehen!
3. Lasst uns gemeinsam mit dem ersten Tanz im folgenden Video starten, bevor jeder sich einen eigenen Zahlentanz überlegen kann.
4. Diese Reihenfolge findet sich im Video wieder:

- 4 antippen, 4 antippen, drei Schritte auf der Stelle
- 1 antippen, 1 antippen, drei Schritte auf der Stelle
- 3 antippen, 5 antippen, drei Schritte auf der Stelle
- 2 antippen, 6 antippen, drei Schritte auf der Stelle
- Mit beiden Beinen zur 4 hüpfen, wieder in die Mitte, drei Schritte auf der Stelle
- Mit beiden Beinen zur 1 hüpfen, wieder in die Mitte, drei Schritte auf der Stelle
- Gleichzeitig mit dem einen Fuß auf die 2 und mit dem anderen Fuß auf die 5 hüpfen
- in die Mitte hüpfen, drei Schritte auf der Stelle
- Gleichzeitig mit dem einen Fuß auf die 3 und mit dem anderen Fuß auf die 6 hüpfen
- in die Mitte hüpfen, drei Schritte auf der Stelle



5. Wenn ihr den ersten, vorgegebenen Tanz zum Aufwärmen gemacht habt, seid jetzt ihr gefragt!
6. Überlegt euch euren eigenen kleinen Tanz, den ihr im Anschluss euren Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Freunden vortanzen könnt. Oder überlegt euch zusammen einen gemeinsamen Tanz, den ihr einstudieren könnt.
Dabei dürft ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und Sprünge einbeinig oder beidbeinig, Drehungen, Armbewegungen, ... in euren eigenen Tanz einbauen. Ganz so, wie ihr möchtet.

Wichtig:

Auch dieses Mal solltet ihr euch sportliche Kleidung und vor allem rutschfeste Turnschuhe, Schlappchen oder Stoppersocken anziehen, um nicht auszurutschen.

Ihr/Eure Eltern können mir gerne eine Rückmeldung unter fsj@tsv-notzingen.de zu den bisherigen Türchen des Adventsspecials schreiben.

Ganz viel Spaß mit dem Koboldtanz wünschen Mona und der TSV Notzingen