



Dem Nikolaus auf der Spur

Grenzenlos bewegen – Projekte
(Annette Egartner / Sportpädagogin TCL e.V.)
g.bewegen100@gmail.com

Material: 1 Decke und 1 Paar weiße Socken (zum Sockenknödel geformt)

1 Kinder legen sich hin (verschiedene Positionen , Rücken-, Bauch-, Seitlage, unter die Decke, auf die Decke etc.)

Es war einmal.....

2 Aufstehen - recken & strecken gähnen

Vor laaanger, laaanger Zeit.....

3 Armkreisen rückwärts

Da machten sich viele Kinder und ein Trainer auf den Weg, den Nikolaus zu suchen....

4 Fernglas mit Händen formen – in **alle Richtungen** schauen – **hoch – tief - rechts – links** unter die Decke – zwischen den Beinen – alles Mögliche

Da – in weiter Ferne – konnten sie durch ihr Fernglas eine kleine rote Zipfelmütze erkennen und liefen sofort los....

5 Joggen



Doch die Zipfelmütze war immer noch soooo weit weg – da half nur noch rennen...

6 Rennen – schneller rennen

Nein – OOOhhhjeeee jetzt war der rote Punkt verschwunden....

7 Schultern hoch – einatmen – Schultern runter - ausatmen

Und jetzt fing es auch noch an zu schneien.....





8 Mit den **Händen Schneeflocken rieseln** lassen von oben nach unten
Die Sicht wurde immer schlechter und Alle versuchten, mit den Armen
die Schneeflocken zu vertreiben.....

9 **Armkreisen** nach außen – rechter Arm – linker Arm – Beide zusammen
Doch die Nikolausmütze war einfach nicht mehr zu sehen.....



10 Mit Händen ein **Fernglas** formen – **Körperdrehungen** nach rechts – links-
rechts – links



Wo konnte der Nikolaus denn nur sein?

11 Auf den **Zehenspitzen** laufen

Daaa – da ist der rote Punkt wieder..... um die rote Mütze besser sehen zu
können sprangen alle Kinder hoch in die Luft.....

12 **Hochspringen** – **höher** springen – noch höher springen

Tatsächlich – Der Nikolaus bewegte sich in Richtung Zauberwald und alle
hinterher.....



13 **Joggen**

Im Zauberwald angekommen mussten die Kinder an vielen Bäumen
vorbeispringen um den roten Punkt nicht aus den Augen zu verlieren...

14 Decke zur Linie formen und **hin und her springen**

Und so gerieten sie immer tiefer in den Wald hinein... viele umgefallene
Bäume versperrten den Weg....

15 Decke zu dickem Stamm formen – **vorwärts drüber springen** – **rückwärts
umkreisen** – **springen...**

Und es hörte einfach nicht auf zu schneien.... Eine dicke Schneeschicht
bedeckte den Waldboden.... Zu groß war die Verlockung und so formten die
Kinder eine Schneekugel, mit der sie ausgiebig spielten....



16 **Werfen** und **fangen** mit dem **Sockenball**

Das „Weiterkommen“ erschien immer schwieriger die Füße eisig kalt....

17 Auf **einem Bein springen** nur rechts dann nur links



Der „Zaubersee“ kam in Sicht und auf der anderen Seite war endlich der Nikolaus ganz deutlich zu sehen. „Hoffentlich hält die Eisdecke!“ dachten die Kinder und begaben sich vorsichtig auf das Eis.

18 (Decke ausbreiten) Im **Vierfüßler** (Hände & Füße) über den See krabbeln

Plötzlich knackte es erst ganz leise.....

19 **Lauschen** rechtes **Ohr** zu Boden / linkes Ohr zum Boden

Rasch wurde aus dem leisen Knacken ein ohrenbetäubendes Krachen – und das Eis brach zusammen.... die Kinder hielten sich mit Schwimmbewegungen über Wasser.....

20 **Schwimmbewegungen** (Bauchlage)

Doch das eiskalte Wasser und die mittlerweile völlig durchnässte Kleidung erschwerten jegliche Bewegungen.... Ein letztes Mal streckten sie ihre Arme aus dem Wasser.... Als wollten sie Hilfe herbeiwinken....

21 heftiges **Winken** mit den Armen

Wie aus dem Nichts erschien plötzlich die rote Nikolausmütze direkt vor ihren Augen. Ein alter Mann mit freundlichem Gesicht und weißem Bart lag bäuchlings vor ihnen auf der noch ganzen Eisfläche.

Mit seinen kräftigen Armen zog er jedes Kind und natürlich auch den Trainer schnell aus dem Wasser. Wieder an Land holte er viele Decken von seinem Schlitten und Jedem wurde es in den kuschligen Decken ganz warm....

22 In die **Decke einwickeln**

Der große, alte Mann entzündete ein Feuer. Jedem einen heißen Tee. Das machte Alle richtig müde... Sie sahen noch, dass der Nikolaus die schwarzen Stiefel auf sein Rentier legte....



Dann gab er Jedem einen heißen Tee. Das machte Alle richtig müde... Sie sahen noch, dass der Nikolaus die schwarzen Stiefel auf sein Rentier legte....



23 **Hinlegen** **Augen schließen**

Dann fing er an zu erzählen.... Es war einmal vor laaanger, laaanger Zeit.....



Ende