



Weihnachtliche Sportstunde erstellen lassen mit dem KI Assistenten

01.12.2025

Ich möchte eine weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche gestalten. In 60 Minuten möchte ich Aufwärm- und Ausklangphasen und einen Hauptteil unterbringen.

Wir haben unsere KI-Assistenten nach einer weihnachtlichen Sportstunde für Kinder und Jugendliche gefragt.

Schaut euch unseren exakten Prompt an:

Ich möchte eine winterlich/weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche gestalten. Stelle mir eine Stunde (60 Minuten) mit Aufwärm- und Ausklangphase zusammen und führe Materialien mit Quellen/Links auf, die passen könnten. Berücksichtige dabei auch Materialien, die zu den Begriffen "Winter, Weihnachten, Nikolaus, Advent, Neujahr" passen.

Weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche

Aufwärmphase (ca. 15 Minuten)

"Nikolauslauf"

Beginne die Stunde mit einem Nikolauslauf, bei dem die Kinder und Jugendlichen zur Musik durch die Halle laufen. Nutze weihnachtliche Musik, um die Stimmung zu heben. Wenn die Musik stoppt, sollen die Kinder in einer Nikolaus- oder Schneemannpose verharren. Dieses

Spiel bringt Spaß und wärmt die Muskeln auf.

Hauptteil (ca. 30 Minuten)

"Weihnachtsparcours"

Gestalte einen Parcours mit verschiedenen Stationen, die winterliche Themen aufgreifen:

- **Schlittschuhlaufen:** Verwende Teppichfliesen, auf denen die Kinder "schlittschuhlaufen".
- **Schneeballschlacht:** Nutze weiche Bälle, die in Körbe geworfen werden müssen.
- **Nikolaus-Klettern:** Baue eine kleine Kletterstation auf, die an einen Schornstein erinnert.
- **Rentiersprung:** Lass die Kinder über kleine Hürden springen, um Rentier zu spielen.

Abschlussphase (ca. 15 Minuten)

"Weihnachtliche Entspannung"

Schließe die Stunde mit einer Entspannungsübung ab. Die Kinder legen sich auf Matten und hören einer kurzen weihnachtlichen Geschichte zu, die Du vorliest. Alternativ können sie sich eine kleine Massage mit einem Partner geben, um zur Ruhe zu kommen.

Materialien für die Sportstunde

- **Musik:** Weihnachtslieder für den Nikolauslauf und zur Entspannung.
- **Teppichfliesen:** Für das "Schlittschuhlaufen".
- **Weiche Bälle:** Für die "Schneeballschlacht".
- **Klettergerüst oder kleine Kletterwand:** Für das "Nikolaus-Klettern".
- **Hürden oder kleine Hindernisse:** Für den "Rentiersprung".
- **Turnmatten:** Für Entspannungsübungen.

Ich hoffe, diese Ideen inspirieren Dich zu einer fröhlichen und bewegungsreichen weihnachtlichen Sportstunde!

Thematisch passende Bewegungsgeschichten bis 20min:

[2024_Bewegungsgeschichte_Nikolausgeschichte.pdf](#)

[2023_Bewegungsgeschichte_Fliegend_und_springend_ueber_die_Alpen_-_eine_Weihnachtsreise.pdf](#)

[2022_Bewegungsgeschichte_Schneeflocken.pdf](#)

[2022_Bewegungsgeschichte_Der_Winterspaziergang.pdf](#)

Thematisch passendes Stundenbeispiel - Praktisch für Praxis:

[2018-12_Heiltrank_fuer_den_Weihnachtsmann.pdf](#)

[Zurück](#)

Jetzt auf www.vibss.de **testen**

Weihnachtliche Sportstunde erstellen lassen mit dem KI Assistenten



erstellt mit Canva



Hallo, wie kann ich helfen?

LSB NRW Chatbot



Ich möchte eine winterlich/weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche gestalten. Stelle mir einerseits eine Stunde (60min) mit Aufwärm- und Ausklang-Phase zusammen und führe andererseits alle Materialien mit Quellen/Links auf, die passen könnten. Berücksichtige auch Materialien die zu den Begriffen "Winter, Weihnachten, Nikolaus, Advent, Neujahr" passen



Winterlich-weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche

Aufwärmphase (15 Minuten)

1. Nikolauslauf

- **Material:** Musik mit schnellen Beats oder ein Nikolauslied
- **Aktivität:** Kinder laufen zur Musik durch die Halle, um sich

Neue Nachricht



