

Weihnachtliche Sportstunde erstellen lassen mit dem Kl Assistent

01.12.2025

Ich möchte eine weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche. In 60 min möchte ich Aufwärmund Ausklangphasen und einen Hauptteil unterbringen.

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

Schaut euch unseren exaten Promt an:

Ich möchte eine winterlich/weihnachtliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche gestalten. Stelle mit eine Stunde (60min) mit Aufwärm- und Ausklangphase zusammen und führe Materialien mit Wellen/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! ????

Thematsch passende Bewegungsgeschichten bis 20min:

2024 Bewegungsgeschichte Nikolausgeschichte.pdf

2023 Bewegungsgeschichte Fliegend und springend ueber die Alpen - eine Weihnachtsre ise.pdf

2022 Bewegungsgeschichte Schneeflocken.pdf

2022 Bewegungsgeschichte Der Winterspaziergang.pdf

Thematsch passendes Stundenbeispiel - Praktisch für Praxis:

2018-12 Heiltrank fuer den Weihnachtsmann.pdf

Zurück





