



# Wir machen uns fit für Weihnachten

## Adventskalender

Liebe Handball-Minitiger,  
In diesem Jahr ist alles etwas anders – auch die Weihnachtszeit. Da wir nicht gemeinsam trainieren können, haben wir uns einen Bewegungs-Adventskalender für euch ausgedacht. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für die Aufgabe. Wenn du sie geschafft hast, darfst du das passende Feld rechts ausmalen. Natürlich kannst du die Aufgaben auch an einem anderen Tag nachholen oder nochmal probieren, wenn du sie beim ersten Mal noch nicht ganz geschafft hast.

Wir freuen uns über viele tolle Bilder von euch, die uns zeigen, wie ihr fleißig täglich eure Aufgaben macht. Am Ende freuen wir uns auch über bunt ausgemalte Adventskalender!

Auf geht's – die Aufgaben findet ihr auf der Rückseite. Viel Spaß!

Eure Trainer



1. 12.

Stelle dich mit einem Bein auf ein Kissen und versuche 30s nicht umzufallen, wechsele danach das Bein.

8. 12.

Heute ist Strecksprung-Tag: Mache immer, wenn du (zu Hause) durch einen Türrahmen gehst einen schönen Strecksprung

22. 12.

Nimm einen Ball, werfe ihn hoch, setze dich hin und fange ihn im Sitzen. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

23. 12.

Wir deinen Ball hoch und versuche vor und hinter deinem Körper zu klatschen. Es kann sein, dass du hierfür raus gehen musst.

5. 12.

Gehe nach draußen und berühre so schnell wie möglich 6 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellbogen.

14. 12.

Setze dich im 90° Winkel an eine Wand und versuche mindestens 1 Minute durchzuhalten, ohne die Hände abzustützen. So lang habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

18. 12.

Laufe im Kriechgang durch alle Zimmer (eines Stockwerks). Lege dir dabei einen Ball oder Kuscheltier auf den Bauch.

10. 12.

Lege einen Tennisball/Apfel/Orange auf einen Esslöffel und laufe damit so schnell du kannst durch alle Zimmer, ohne dass er herunterfällt.

13. 12.

Setze dich auf den Boden und rolle deinen Ball um deinen Körper. Wechsel auch mal die Richtung. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

7. 12.

Setze dich auf den Boden, wirf einen Ball oder ein Stofftier nach oben und fange es im Liegen wieder auf. So oft habe ich es geschafft \_\_\_\_\_

4. 12.

Lege dir ein Buch auf den Kopf und versuche zu laufen, ohne, dass es herunter fällt. So viele Schritte habe ich geschafft: \_\_\_\_\_

12. 12.

Suche dir zwei Straßenlaternen, renne 5x so schnell du kannst von der einen zur anderen, zurück darfst du gehen und dich ausruhen.

15. 12.

Nimm deinen Wurfgegenstand vom letzten Mal, werfe ihn hoch, drehe dich einmal im Kreis und fange ihn wieder. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

21. 12.

Lege ein Kissen auf den Boden, stelle dich seitlich daneben und hüpf 21x seitlich über das Kissen

6. 12.

Nimm dir einen Ball und rolle damit eine 8 um deine Füße. So viele 8er habe ich geschafft: \_\_\_\_\_

9. 12.

Nimm dir einen Ball und prelle im Stehen mit der linken und der rechten Hand abwechselnd. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

16. 12.

Nimm dir deinen Ball Prelle einmal und drel dich währenddessen einmal um deine eigene Achse und wiederhole es sofort noch einmal.

2. 12.

Gehe heute mindestens 50 Treppenstufen nach oben. Auch Schultreppen zählen.

11.12.

Versuche beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen, ohne umzufallen. Nach der Hälfte der Zeit darfst du das Bein wechseln

17. 12.

Heute ist Hampelmann-Tag: Mache immer, wenn du (zu Hause) in ein anderes Zimmer gehst, zwei Hampelmänner

19. 12.

Gehe mindestens 10 Minuten draußen spazieren oder joggen.

3. 12.

Nimm dir einen Ball, ein Stofftier oder etwas ähnliches, werfe es hoch, klatsche in die Hände und fange es wieder. So oft schaffe ich es hintereinander: \_\_\_\_\_

20. 12.

Mache 20 Froschsprünge (du darfst dabei auch quaken)

24. 12.

Suche dir jemanden, der deine Beine hält, sodass du auf den Händen im Schubkarrenlauf ins nächste Zimmer und wieder zurück laufen kannst

