



Purzelbaum
Adventskalender
2025

Gehen auf dem Stern

Material

- Malerklebeband
- Zum Tragen/Halten: Kerzli, Goldenes Sternli, Schäleli mit Nüssen, Glöggli (oder anderes Adventsmaterial)

Spielidee

Ritualvorbereitung: Mit dem Malerklebeband wird ein 5-Zackiger Stern auf den Boden geklebt (etwa die Grösse des Stuhlkreises).

Tipp: Etwa 3-5x schichten beim Kleben, sodass das Klebeband etwas erhöht ist und beim darüber gehen spürbar ist.

Ritualdurchführung: Jene Kinder, welche im Morgenkreis ankommen, ziehen ihre Finken aus (unter Stuhl versorgen), erhalten eines der obengenannten Utensilien und dürfen auf dem Stern gehen (max. 5 Kinder). Ruhige, weihnachtliche Musik ist dabei im Hintergrund zu hören. Wenn ein Kind nicht mehr auf dem Stern gehen möchte, verschenkt es sein Kerzli/Sternli oder Glöggli einem anderen Kind und setzt sich auf seinen Stuhl.

Beim Gehen auf dem Stern ist es wichtig, dass die Kinder die Ferse des einen Fusses direkt vor die Zehenspitzen des anderen Fusses setzen.

Nadine Stöckli, Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

1. Dezember

Aufwärmen für den Nikolaus



Spielidee

Einstimmung: Stellt euch vor, ihr seid kleine Nikoläuse, die sich auf eine lange Reise vorbereiten. Damit ihr nicht friert und stark genug seid, müssen wir uns gut aufwärmen!

- Rentier-Galopp: «Galoppiert wie die Rentiere durch den Raum – grosse Schritte, Arme schwingen!»
- Geschenke-Heben: «Stellt euch vor, ihr hebt schwere Geschenke auf den Schlitten. Hebt die Arme über den Kopf und senkt sie langsam wieder.»
- Mantel-Schütteln: «Schüttelt euren Nikolausmantel aus – Arme locker ausschütteln, dann die Beine.»
- Kerzenkreis: «Dreht euch langsam wie eine Kerze, die leuchtet – Arme über dem Kopf zusammen.»
- Nikolaus-Stampfer: «Stampft kräftig wie Nikolaus im Schnee – 10 grosse Schritte auf der Stelle.»

2. Dezember

Mandarinenpunch

Zutaten

Pro Tasse:

- $\frac{1}{2}$ Zimtstange
- 1dl Wasser
- 1 Beutel Hagebuttentee
- 1 dl Mandarinen-saft, frisch gepresst

Zubereitung

Zimt und Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und Teebeutel hineingeben und 5 Minuten ziehen lassen. Mandarinen-saft in eine Tasse geben und den Tee dazugießen und trinken.

Dekoration

Einen Mandarinen-schnitz leicht einschneiden und an der Tasse einhängen.



Goldene Dusche

Material

Goldene Giesskanne oder Duschkopf (evtl. verlängerter Arm aus altem Besenstiel)

Anleitung

Das Adventskind/ die Adventskinder dürfen am Ende des Morgens auf den Stuhl in der Kreismitte sitzen. Die Kinder im Stuhlkreis überlegen sich, ein Kompliment, Lob/ eine Stärke des Adventskindes und dürfen dabei die goldene Giesskanne über den Kopf des Adventskindes halten.

Variation

Die «warmen Worte» der Kinder werden auf einer Sprachmemo oder schriftlich festgehalten und den Eltern der Adventskinder zugesendet.



Purzelbaum Schweiz

4. Dezember

Nüsslijagd

Material

Sack Erdnüsse

Spielidee

Teilt euch in zwei Teams auf und macht euch für einen Spaziergang bereit.

Gruppe A nimmt den Sack mit den Nüssli und macht sich auf den Weg. Sie lässt in regelmässigen Abständen ein Nüssli fallen.

Gruppe B nimmt mit etwas Abstand die Verfolgung auf und sammelt alle Nüssli ein.

Wenn Gruppe A eingeholt wird, könnt ihr wechseln oder die Nüssli gemeinsam geniessen.

Variation

Kann auch rund ums Haus gespielt werden

Purzelbaum Schweiz

5. Dezember

Blinder Samichlaus

Spielidee

Zwei Schüler:innen machen nebeneinander einige Schritte von einer Wand weg, drehen sich um und merken sich die Distanz. Als Samichlaus geht das erste Kind mit geschlossenen Augen vorsichtig möglichst nahe zur Wand und legt dort die «Nuss» (z.B. Footbag, Radiergummi, Stift) ab. Dasselbe macht im Anschluss die Gegner:in mit einem gleichartigen Gegenstand. Wer diesen näher an die Wand legt, gewinnt das Duell. Wird die Wand mit dem Körper oder dem Gegenstand berührt, ist das Duell verloren, auch wenn die Gegner:in noch gar nicht an der Reihe war. In der zweiten Runde beginnt das andere Kind. Das Endresultat wird durch das Stoppsignal der Lehrperson festgelegt.

Variationen

- Man geht – als Esel – auf allen vieren auf die Wand zu. Es können auch andere Fortbewegungsarten gewählt werden (z.B. auf den Zehenspitzen oder rückwärts gehen, kriechen).
- Der Schmutzli trägt statt des Chlaussackes einen Footbag auf der Schulter und lässt diesen kurz vor der Wand auf den Boden fallen.
- Die «Nuss» wird von beiden Kindern aus der gleichen Distanz möglichst nahe an die Wand geworfen. Je nach Abmachung ist dabei ein Wandkontakt erlaubt oder verboten.

Patrick Fust (www.bewegung-in-die-schule.ch) für «Schule bewegt» (www.schulebewegt.ch)

6. Dezember

Weihnachtskugeln

(Teil 1)

Materialien

- Grosse Schüsseln
- Rührlöffel
- Messbecher und Löffel
- Schürzen für die Kinder
- Teller oder Backbleche zum Abkühlen



Zutaten

- 250 g Haferflocken
- 100 g Kokosraspeln
- 150 g Honig oder Ahornsirup
- 100 g Erdnussbutter oder eine andere Nussbutter (alternativ: Sonnenblumenbutter für Allergiker)
- 50 g Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Optional: Schokoladenstückchen, getrocknete Früchte, bunte Streusel

Purzelbaum Schweiz

7. Dezember



Weihnachtskugeln

(Teil 2)

Zubereitung

In einer grossen Schüssel die Haferflocken und Kokosraspeln vermischen. In einer anderen Schüssel Honig oder Ahornsirup, Erdnussbutter, Kakaopulver, Vanilleextrakt und die Prise Salz zusammenrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Die feuchte Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen, bis eine gleichmässige Masse entsteht. Wenn die Mischung zu trocken ist, könnt ihr noch etwas mehr Honig oder Erdnussbutter hinzufügen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen. Kugeln in zusätzlichen Kokosraspeln, Kakaopulver oder bunten Streuseln wälzen.

Kugeln auf Teller oder Backbleche legen und im Kühlschrank etwa 30 Minuten abkühlen lassen, damit sie fest werden.



Purzelbaum Schweiz

7. Dezember





Schneeflocken Entspannungsreise

Material

- Ruhige Musik
- evtl. Decke oder Matte

Anleitung



«Lege dich bequem hin oder setz dich gemütlich hin. Schliesse deine Augen... Atme einmal tief ein... und wieder aus.

Stell dir vor, du bist eine kleine Schneeflocke. Du schwebst ganz leicht aus einer Wolke heraus...ganz sanft... wie eine Feder.

Der Wind trägt dich ein kleines Stück nach links...und dann wieder nach rechts. Alles fühlt sich weich und ruhig an. Du siehst unter dir die Bäume und die Häuser. Alles ist still, als würde die Welt schlafen. Du tanzt langsam weiter durch die Luft...immer tiefer... immer ruhiger.

Jetzt landest du sanft auf einem Tannenast. Du liegst dort ganz ruhig...und spürst, wie friedlich alles ist.

Atme noch einmal tief ein... und aus...Bewege deine Hände und Füße...und öffne, wenn du bereit bist, langsam wieder deine Augen.

Willkommen zurück, kleine Schneeflocke.»

Purzelbaum Schweiz



8. Dezember

Schneeballmaschine

Material

- Dose
- Luftballon
- Schneebälle (Bommel, Zeitungsbälle)

Spielidee

Ein Winter ohne Schneebälle ist kein Winter. Mit unserer Schneeballmaschine versuchen wir die Schneebälle so weit wie möglich zu schießen. Wer mag, kann die Entfernung auch mit dem Zollstock messen.

Wer kommt am weitesten?
Wer trifft das Ziel am besten?

Bastelanleitung

Die Spitze des Ballons abschneiden und den restlichen Ballon über die Dose stülpen.
Bommel oder Mini-Zeitungsbälle in die Dose legen und am Ballonhals ziehen.



Zauberwörter

Spielidee

Die Kinder legen gemeinsam fest, welche Bewegung zu welchem Adventswort gehört, oder die Bewegungen werden den Kindern vorgegeben, z. B.:

- Stern → Arme ausbreiten und funkeln
- Rentier → hüpfen mit «Hörnern»
- Schneemann → gross und rund machen
- Tanne → wie ein Baum stillstehen und wippen
- Geschenk → klein zusammenkugeln
- Schneeflocke → herumwirbeln



Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Spielleitung ruft ein Wort, und alle führen die passende Bewegung aus. Bei schnellen Wortwechseln müssen sie flexibel reagieren.

Variationen

- Geräusche statt Worte (z. B. Glöckchen = Rentier)
- Musik-Stopp: Musik stoppt → Wort → Bewegung
- Neue Wörter erfinden

Livia Lehmann, Amt für Sport und Gesundheitsförderung Kanton Zug

10. Dezember

Sternenfrüchte

Zutaten

- Kaki / Persimon
- Verschiedene Ausstecher

Zubereitung

Die Kaki in Scheiben schneiden und mit Ausstechern Formen ausstechen.



Purzelbaum Schweiz

11. Dezember



Guetzlmassage

Spielidee

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind liegt auf dem Bauch und wird zum Guetzliteig, das andere bereitet den Teig zu. Anschliessend wechseln die Rollen

Das «Backen» wird durch folgende Backanleitung begleitet:

Zuerst streuen wir das Mehl auf die Backunterlage.

Dann schneiden wir die Butter in Stücke und verteilen sie auf dem Mehl.

Nun Zucker darüberstreuen. Ebenso Vanillezucker verteilen.

Eier aufschlagen und auf die Zutaten geben.

Jetzt alles gut verkneten.

Den Teig zu einer Kugel rollen.

Nun den Teig auswallen.

Jetzt stechen wir die Guetzli mit unseren Ausstechern aus.

Legen das Backpapier auf das Backblech.

Legen die Guetzli darauf.

Heizen den Backofen auf. (Handflächen aneinanderreiben und auf den Rücken legen)

Schieben die Guetzli in den Ofen und lassen sie backen.

Nun die Plätzchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen (über den Rücken pusten).

Mmmmh...



Purzelbaum Schweiz

12. Dezember



Wintertieryoga

Material

- Yogamatten oder Teppichboden
- evtl. Musik

Anleitung

Heute verwandeln wir uns in Wintertiere!

Eisbär: Im Vierfüßlerstand, brummt leise.

Rentier: Im Stehen, Arme als Geweih, stolz durch den Raum gehen.

Pinguin: Arme eng am Körper, kleine Schritte.

Eule: Arme weit, Kopf dreht sich langsam von Seite zu Seite.

Begleite mit ruhiger Musik und kleinen Geschichten («Der Eisbär stapft durch den Schnee...»).



Purzelbaum Schweiz

13. Dezember

Schafe in den Stall

Material

Wattebäusche, Bommel, Kartonschachtel



Spielidee

Die Kartonschachtel ist der Stall und die Wattebäusche/Bommel sind die Schafe. Es ist Abend und kalt und deshalb müssen sie nun in den Stall.

Jeder von euch hat 2 Minuten Zeit so viele Schafe wie möglich in den Stall zu pusten. Wer bringt die meisten Schafe in den Stall?

Spielidee

Markiert auf dem Boden einen Weg, der zum Stall hinführt. Pustet die Schafe auf diesem Weg in den Stall.



Kanton Schwyz

14. Dezember

Gemüseschneemann

Zutaten

- Holzspiesse oder Frischkäse oder Hummus als «Kleber»
- Verschiedenes Rundes Gemüse, oder in Scheiben geschnitten
- Deko-Gemüse: Paprika (Nase, Hut, Schal), Mais oder Erbsen (Knöpfe, Augen), Tomatenstücke (Mund, Mütze), Radieschen, Oliven, Kräuter

Zubereitung

Bereitet gemeinsam das Gemüse vor.

Anschliessend könnt ihr gemeinsam viele verschiedene Gemüseschneemänner zusammenstellen.

Lasst es euch schmecken.



Purzelbaum Schweiz

15. Dezember

Atemreise – «Kerze anpusten»

Material

Kerze oder LED-Kerze, evtl. Bildkarte einer Kerze.



Anleitung

«Setz dich bequem hin oder lege dich entspannt ab. Schau dir die Kerze an oder stell sie dir in Gedanken vor. Atme jetzt ganz langsam durch die Nase ein. Spüre, wie dein Bauch dabei grösser wird.

Nun puste die Kerze ganz sanft an. Nicht zu stark – nur so, dass sich die Flamme bewegt. Puste langsam durch den Mund aus, wie ein leichter Wind.

Atme wieder ruhig durch die Nase ein und puste die Kerze noch einmal ganz vorsichtig an. Dein Atem wird ruhig und leise, dein Körper wird ganz entspannt.

Vielleicht fühlt sich dein Kopf leichter an, deine Schultern werden locker und dein Bauch ganz weich.

Atme noch einmal tief ein und langsam aus. Bewege sanft deine Hände und Füße und öffne, wenn du möchtest, langsam wieder deine Augen.»

Purzelbaum Schweiz

16. Dezember



Weihnachtsbaumstaffel

Material

- Weihnachtsbäume Papier aufgemalt
- Kleine Gegenstände (Tannenzapfen, Holzstücke, Baumschmuck)

Spielidee

Heute schmücken wir gemeinsam den Weihnachtsbaum.

Auf einer Raumseite werden mehrere Weihnachtsbäume ausgelegt. Gegenüber stehen – passend zur Anzahl der Kinder und Bäume – Schalen mit Weihnachtsschmuck bereit. Jedes Kind nimmt sich nacheinander ein Schmuckstück, läuft damit zum Baum und dekoriert ihn. Sobald ein Kind zurückkommt, darf das nächste Kind starten. So werden die Bäume nach und nach festlich geschmückt.

Variation

Merkspiel: Als zusätzliche Herausforderung liegt bei den Schalen eine Fotografie oder Zeichnung eines bereits geschmückten Weihnachtsbaums. Die Kinder versuchen, den eigenen Baum genauso zu dekorieren wie auf der Vorlage.



Versteck dini Nüss, Eichhörndli

(Teil 1)

Material

- Verschiedene Nüsse (bspw. Eicheln, Buchennüsse, Haselnüsse, Baumnüsse etc.)
- Lied: «Versteck dini Nüss, Eichhörndli» von Andrew Bond

Spielidee

Im Herbst versteckt das Eichhörnchen seine Nüsse, sodass es im Winter seinen Vorrat aufsuchen kann. Denn im Winter schläft das Eichhörnchen nicht – es hält Winterruhe. Immer wieder wacht es von seinem knurrenden Magen auf. Nun versucht es sein Glück und sucht die Nüsse, welche es im Herbst versteckt hat. Oft vergisst das Eichhörnchen aber auch, wo das Versteck nun wirklich war. Deshalb legt es sich im Herbst mehrere verschiedene Vorräte an.

- Jedes Kind erhält eine Nuss, die es zur Musik von Andrew Bond im Kindergarten (oder Wald) versteckt. Dabei merkt sich Kind, wo es die Nuss versteckt. Während des Liedes dürfen die Eichhörnchen auch gwundrig sein und schauen, wo die anderen Kinder ihre Nuss verstecken.
- Alle Kinder kommen zurück in den Kreis und halten Winterruhe.

Nadine Stöckli, Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

18. Dezember

Versteck dini Nüss, Eichhörndli

(Teil 2)

- Plötzlich knurrt der Magen aber leider haben sie vergessen, wo ihr Nussvorrat versteckt ist.
- Alle Kinder machen sich auf die Suche nach einem anderen Vorrat (nicht den Eigenen!)
- Wenn sie eine Nuss gefunden haben, dürfen sie sie essen (im Kreis = Kobel).
- Haben alle Kinder eine Nuss gefunden? Nein – dann müssen die anderen Kinder diesem Eichhörnchen helfen resp. ihr eigenes Versteck verraten... Wer hatte das beste Versteck?

Variationen

Vereinfachung

- Jedes Kind sucht seine eigene Nuss
- Die Hälfte der Klasse versteckt, die andere Hälfte der Kinder sucht
- Begrenzung des Raumes für die Verstecke

Erschwerung

- Ein Kind erhält mehrere Nüsse zum Verstecken und sucht seine Nüsse selbst

Nadine Stöckli, Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

18. Dezember

Knusperbäume

Zutaten

- Blätterteig
- Kochschinken
- rotes Pesto
- Holzspiesse



Zubereitung

1. Den Blätterteig ausrollen und dünn mit rotem Pesto bestreichen.
2. Den Teig längs in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden.
3. Schinken in Streifen schneiden und die Blätterteigstreifen belegen.
4. Jeden Streifen in Wellen zusammenlegen, so dass es oben eine Tannenbaumspitze gibt.
5. Jetzt die Tannenbäume mittig auf die Spiesse schieben.
6. 15 – 20 min goldbraun backen

Variation

Tannenbaum-Spiesse aus Früchten oder Gemüse



Purzelbaum Schweiz

19. Dezember

Tastspiel

Material

- Blickdichter Beutel, Sack oder Schuhkarton mit Loch
- verschiedene weihnachtliche Gegenstände

Spielidee

«In diesem Säckchen versteckt sich etwas Weihnachtliches.»

Ein Kind darf eine Hand hineinstecken, aber nicht hineinschauen.

«Fühle ganz genau:

- Ist es hart oder weich?
- Rund oder eckig?
- Glatt oder rau?

Wenn du eine Idee hast, darfst du sagen, was es sein könnte.»

Danach schaut gemeinsam nach, ob es stimmt. Dann ist das nächste Kind dran.

Variationen

- «Beschreibe den Gegenstand, den du fühlst.»
- «Merke dir so viele Gegenstände wie möglich.»



Purzelbaum Schweiz

20. Dezember



Alle Engel fliegen hoch

Spielidee

Alle Kinder sitzen oder hocken auf dem Boden.

Ein Kind darf das erste Kommando geben und ruft:
«Alle Engel fliegen hoch» und springt mit wedelnden Armen auf.

Die anderen Kinder dürfen nur dann auch aufspringen, wenn das genannte Tier, der Gegenstand oder die Sache fliegen kann.

Bei «Engel», «Tauben» oder «Schneeflocken» dürfen die anderen Kinder also ebenfalls aufspringen. Bei «Christbäumen», «Schneemännern» oder «Weihnachtsbäumen» bleiben sie sitzen.

Wer einen Fehler macht, übernimmt die Rolle des Kommandogebers.

Variante

Die Regel wird geändert und ein anderes Kriterium gewählt. Nun wird aufgesprungen, wenn der genannte Begriff z.B. nicht fliegen kann, am Christbaum hängen kann, ...



Schwammschneepflug

Material

- Abwaschschwämme

Spielidee

Die Schwämme werden auf dem Boden verteilt, und die Kinder spielen «Schneepflug». Dabei legen sie sich auf den Bauch, breiten die Arme aus und rutschen nach vorne, um die Schwämme zwischen ihren Armen einzusammeln. Nach und nach schieben sie alle Schwämme zu einem grossen «Schneeberg» zusammen.



Andrea Stadler, Kanton St. Gallen

22. Dezember

Wünsch dir was !

Material

Streichholzschachteln, Kleber, Farbe, Deko (Glitter, Sterne, Glassteine, Sternanis, getrocknete Blumen ...), Seidenpapier, Watte, Chiffontüechli

Beschreibung

Die Schachteln werden aussen farbig bemalt und verziert.

Innen wird ein Wunschstein (z.B. Glasstein, bemalte Nuss oder grosser Knopf) auf etwas Weiches (Seidenpapier, Watte, Tüchlein) gebettet.

Der Wunschstein kann vorsichtig aus seinem Bett geholt und mit einem Ritual ('Anhauchen', mit dem Finger reiben, Augenschliessen ...) einen Wunsch mitgeteilt bekommen.

Die Schachtel darf für eigene Wünsche genutzt und gerne auch weiter verschenkt werden.

Variation

Anstatt einem Wunschstein kann auch Watte mit einem Duft (ätherisches Öl) beträufelt werden – anschliessend mit geschlossenen Augen riechen ('beruhigen') und wünschen.

Susanne Störch Mehring

23. Dezember



Frohe Weihnachten



Purzelbaum Schweiz

24. Dezember