

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