
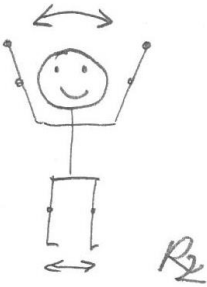

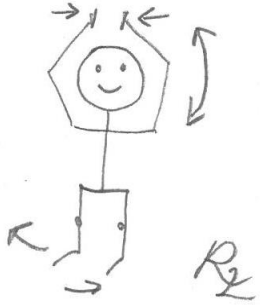

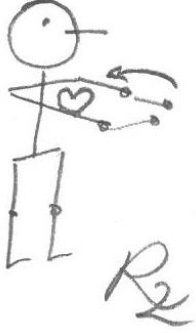

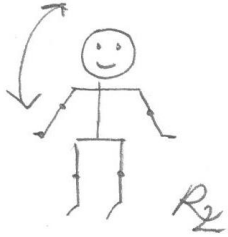



**Der ADVENTKALENDER, der bewegt!**  
**3. Woche: 14.-20.Dezember 2020**

		<p><b>Stern(e):</b></p> <p>Du stehst hüftbreit, die Arme hängen neben dem Körper mach eine tiefe Kniebeuge, dein Rücken bleibt in sich stabil bilde mit deinen Händen Fäuste und heben beide Arme über Kopf richte Dich wieder langsam auf dabei senke langsam beide Arm seitlich ab öffne und schließe dabei deine Fäuste mehrmals, so als würden die Strahlen eines Sternes blinken.</p>
		<p><b>Baum:</b></p> <p>Du stehst zunächst aufrecht auf beiden Beinen Hebe beide Arme über Kopf Verlagere Dein Gewicht abwechselnd wenig nach rechts, links, vor und zurück wie ein Baum im Wind Dabei gehen dein Oberkörper und die Arme mit</p>
		<p><b>Weihnachtsbaum:</b></p> <p>Du stehst aufrecht mit geschlossener Fußstellung Führe beide Arme über Kopf lege die Handflächen über dem Kopf aneinander und forme mit deinen Armen so einen Tannenbaum Wenn Du willst, kannst du diese Übung auch im Einbeinstand ausführen</p>

		<p><b>Kinder:</b></p> <p>Art Hampelmann:          Du stehst hüftbreit          Hebe beide Arme über Kopf und klatsche in die Hände          Dabei stellst du das rechte Bein seitlich ab          Senke die Arme wieder ab          Beim nächsten Armheben und Klatschen stellst du das linke Bein seitlich ab</p>
		<p><b>Wunsch:</b></p> <p>Du stehst aufrecht und hüftbreit          Strecke beide Arme nach vorne          Beuge die Arme und führe die Hände zu deinem Herzen          Dann strecke die Arme wieder aus</p>
  		<p><b>Christkind:</b></p> <p>Du stehst aufrecht und hüftbreit          Hebe beide Arme seitlich mit der Handfläche nach oben hoch          Senke sie mit den Handflächen nach unten ab          Führe diese Flügelbewegung 12-15 mal durch</p> <p><b>Wunder:</b></p> <p>Du stehst aufrecht und hüftbreit          Du hebst beide Arme          Dabei stößt du ein lautes und langes „ohhhhhh“ aus</p>

## 21.-24.Dezember

Du hast in der letzten Weihnachtswoche viele unterschiedliche Übungen und Bewegungen gemacht. Jetzt sollst Du bis zum 24.Dezember noch fleissig üben, damit Du alle gewünschten Bewegungen in der nachfolgenden Weihnachtsgeschichte richtig durchführen kannst.

### Der Wunderweihnachtsbaum

Die riesige Tanne vor dem Rathaus wurde in jedem Jahr von den Schülern der Grundschule geschmückt. Jedes Kind, das Lust hatte, etwas zu basteln und an den **Baum** zu hängen war eingeladen, am Tag vor dem ersten Dezember zu kommen und dem Schauspiel beizuwohnen. Das Errichten der Tanne, die Befestigung der Lichterketten, sehr spannend war es, das mit anzusehen. Doch der Höhepunkt war, wenn die **Sterne**, Päckchen oder andere Basteleien angebracht wurden, denn in einem Korb, der hochgefahren wurde, stand Herr Koch, der Hausmeister. „Ein bisschen nach links, ein bisschen nach rechts“, riefen die **Kinder** ihm zu oder: „Herr Koch, du musst mein Geschenk an die Spitze hängen, damit es das **Christkind** zuerst sehen kann“! Der Hausmeister war geduldig, schon seit vielen Jahren erledigte er diese Aufgabe und für ihn war es die rechte Weihnachts**freude**, so viele strahlende **Kinder**augen zu sehen. In diesem Jahr aber hatte sich Herr Koch etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Es war nämlich sein letztes Jahr im Dienst der Stadt und es sollte einen Abschluss bilden, an den man sich noch lange erinnern würde. So hatte es sich der Fast-Rentner vorgenommen.

In den Schulen und **Kinder**gärten hatte er Aushänge aufgehängt und mit den Lehrern und Erziehern gesprochen. Herr Koch wünschte sich nur große **Sterne** am **Baum** und auf jedem Stern sollte ein persönlicher **Wunsch** vermerkt sein. Keiner, den man einfach mit Geld und im nächsten Warenhaus erfüllen konnte, sondern einer, mit dem man einem anderen eine große Freude bereiten wollte. Die Lehrer erklärten es den **Kindern** und die waren gleich mit Feuereifer bei der Sache. So ganz einfach war das aber nicht, denn was sie sich selbst wünschten, das wussten sie längst. Aber was sie jemand anderem wünschen sollten, das war eine andere Sache. Frau Müller gab ihren Schülern ein Beispiel: „Da ich nicht mitmachen darf, sage ich euch jetzt, was ich auf meinen **Stern** schreiben würde. Vielleicht habt ihr dann eine gute Idee, wie euer **Wunsch** ausfallen könnte. Also: Meine Nachbarin ist schon alt. Ihr größter Traum ist es, einmal noch ihren Sohn zu sehen, der weit weg, in Amerika lebt. Ich wünsche ihr, dass sich dieser **Wunsch** recht bald erfüllt, denn sie ist sehr krank“. Die **Kinder** waren ganz still geworden. Die Idee war so schön, eine solche Bitte wollten sie auch formulieren und manchen fiel auch gleich ein Mensch ein, der in der näheren Umgebung lebte und der auch so einen **Wunsch** haben könnte, Ihr dürft euren **Wunsch** aber nicht verraten, dann erfüllt er sich nicht!“, verriet Frau Müller den **Kindern**. Große rote und goldene **Sterne** wurden aus dicken Karton ausgeschnitten, dann schrieben die Schüler die **Wünsche** auf die Rückseite und am Schluss wurde jeder einzelne Stern in eine Folie eingeschweißt, damit Regen oder Schnee ihm nichts anhaben konnte. Am nächsten Tag gingen dann alle gemeinsam zum Rathaus und dort beobachteten sie, wie ein

Stern nach dem anderen am **Weihnachtsbaum** befestigt wurde. Der Bürgermeister hatte Punsch für alle gespendet und er beobachtete das Treiben wohlwollend aus seinem Rathauszimmer. „Wenn sich ein **Wunsch** erfüllt hat, dann leuchtet der Stern, der dazu gehört!“, erklärte er seiner Sekretärin, die lächelte, aber nicht so recht daran glauben wollte. Sie fand, dass es eine schöne Geste sei, aber **Wunder** hatte sie noch keine erlebt und das würde ihr auch der Chef nicht einreden können.

Ein paar Tage lang bewunderten alle Leute der Stadt „ihren“ **Weihnachtsbaum** und sie erfreuten sich an der Geschichte, dass die **Sterne** leuchten würden, wenn sich Wünsche erfüllten. Besonders gut beobachtete Herr Koch den **Baum**, denn schließlich hatte er ja die Idee gehabt, es in diesem Jahr einmal anders zu machen. Er wünschte sich sehr, dass möglichst viele **Sterne** leuchten mögen. Alltag war eingekehrt in der kleinen Stadt. Der Baum stand an seinem Platz, jeder hatte ihn gesehen und **bewundert** und eigentlich warteten nur noch die **Kinder**, Herr Koch und der Bürgermeister auf ein Leuchten oder zwei oder drei. Am Tag vor dem Heiligen Abend, es war den ganzen Tag nicht richtig hell geworden, weil die Wolken voller Schnee waren, passierte dann etwas, über das alle noch lange reden würden. Dicke Schneeflocken fielen auf die Stadt und auf den **Weihnachtsbaum** und sie legten sich auf seine Zweige und alle, die gerade in der Nähe waren blieben stehen und freuten sich. Und während sie den **Baum** betrachteten, leuchtete ein Sternchen in hellem Licht auf und dann noch eines und ein weiteres und es dauerte fast eine Stunde, da waren alle **Sterne** hell erleuchtet und das hieß dann wohl,

dass sich alle **Wünsche** erfüllt hatten. „Wie kann das sein?“, fragten sich die Leute. „Da ist doch ein Trick dabei!“ Herr Koch stand mit klopfendem Herzen ganz in der Nähe, aus seinen Augen lösten sie Tränen, die heiß über die kühlen Wangen rollten. Wie schön das war und wie Recht er doch behalten hatte. Auch der Bürgermeister beobachtete das **Wunder**, schnell ließ er sich seinen Mantel geben und eilte nach draußen, um sich mit den Menschen zu freuen, die dort standen und Beifall klatschten. Ein **Wunder**, ein richtiges **Wunder** in seiner Stadt. So stolz war er nur bei seiner Wahl gewesen, damals, vor vielen Jahren. Nun mag man sich fragen, wie es denn kam, dass alle **Sterne** zu funkeln anfangen, wo es doch so viele **Wünsche** waren, die dort verzeichnet waren? Wenn ich euch jetzt sage, dass die alte Dame, von der die Lehrerin gesprochen hatte, just in dem Moment Besuch von ihrem Sohn aus Amerika bekam, dann beantwortet sich diese Frage wohl von selbst, oder?



*Frohe Weihnachten, viel Gesundheit und alles Gute für 2021*

*wünschen Euch*

*Claudia und Renate*