



Purzelbaum  
Adventskalender  
2023

# Der kleine Weihnachtsstern

(Teil 1)



## Spielidee

Alle stehen in einem Kreis eng beieinander. Daraufhin drehen sich alle nach rechts und setzen sich zu Boden. Nun hat jedes Kind jemanden vor sich, den es massieren kann.

## Massagegeschichte

- Der kleine Weihnachtsstern strahlt hell am Abendhimmel.  
(einen Stern auf den Rücken malen und mehrmals wiederholen – 5 oder 6 zackigen Stern üben)
- Es ist spät am Abend und die Menschen im Dorf schlafen schon.  
(über den Rücken streicheln)
- Der kleine Stern begibt sich auf eine kleine Reise hinunter zur Erde.  
(mit der Hand von oben nach unten über den Rücken streichen)
- Im Dörfchen angekommen setzt sich der Weihnachtsstern auf einen hübsch geschmückten Weihnachtsbaum auf dem Dorfplatz und strahlt ganz hell und warm.  
(die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen)

Stadt Zürich (Idee abgeändert aus: [dietrauminsel.net](http://dietrauminsel.net))

# 1. Dezember



# Der kleine Weihnachtsstern

(Teil 2)

- Die anderen Sterne am Abendhimmel haben mitbekommen, dass der kleine Weihnachtsstern sich auf eine Reise begeben hat und gesellen sich deshalb dazu. (lauter kleine Sterne auf den Rücken malen)
- Gemeinsam tanzen sie einen wunderschönen Sternentanz in der Luft. (mit den Fingern über den Rücken tanzen)
- Die Menschen sind vom hellen Weihnachtssternen-Licht wach geworden und schauen aus ihren Fenstern. (sanft über die Stirn streicheln)
- Sie freuen sich, diesen tollen Weihnachtssternen-Tanz sehen zu können. (sanft auf den Rücken trommeln)
- Nun fliegen der kleine Weihnachtsstern und seine Freunde wieder zurück in den Nachthimmel. (von unten nach oben über den Rücken streichen)
- Und die Menschen kuscheln sich wieder in ihre warmen Betten. (den Rücken zum Schluss ausstreichen)

Stadt Zürich (Idee abgeändert aus: [dietrauminsel.net](http://dietrauminsel.net))



## 1. Dezember

# Ich packe in den Nikolaussack...

## Spielidee

Das Gedächtnisspiel «Ich packe meinen Koffer» ist ein beliebtes Kinderspiel. Doch diesmal packen wird den Nikolaussack mit Bewegungen passend zur Adventszeit.

Ein Kind fängt zum Beispiel an:

Ich packe in den Nikolaussack...

- einen fliegenden Engel.

Das nächste Kind wiederholt und ergänzt:

Ich packe in den Nikolaussack...

- einen fliegenden Engel
- und eine hüpfende Christbaumkugel.

Ein weiteres Kind wiederholt und ergänzt:

Ich packe in den Nikolaussack...

- einen fliegenden Engel,
- eine hüpfende Christbaumkugel,
- und einen sich drehenden Weihnachtsbaum.



Es macht eine passende Bewegung dazu.



Es macht die gezeigte Bewegung dazu.  
Es macht eine passende Bewegung dazu.



Es macht die gezeigte Bewegung dazu.  
Es macht die gezeigte Bewegung dazu.  
Es macht eine passende Bewegung dazu.

Purzelbaum Schweiz

## 2. Dezember

# Schnee, Schnee, Juhee!

## Material

- Zeitungspapier
- Schirme
- Tuch



## Beschreibung

Alle kleinen und grossen Wichtel helfen mit, eine Wolke mit Schneeflocken zu füllen, damit es bald schneit und das ganze Wichtelland schön weiss wird. Dazu basteln sie kleine Schneebälle (Zeitungen oder Papier zusammenknäueln) und werfen sie anschliessend in die Wolke (z.B. in einem Baum oder an Ringen umgekehrt aufgehängter Regenschirm). Anschliessend lässt es ein grosser Wichtel mit einem lauten «Schnee, Schnee, Juhee!» über die Kleinen schneien. Mit den Schneebällen kann nun eine Schneeballschlacht gemacht, oder bei einer Schneemassage entspannt werden.

## Variationen

Als Wolke kann auch ein grosses Tuch von einigen Wichteln gehalten werden. Anschliessend wirbeln alle zusammen die Schneebälle möglichst hoch in die Luft! Zusätzlich zu den Schneebällen kann die Wolke auch mit farbigen Eiskristallen (Schwämme) gefüllt werden.

Kanton Schaffhausen

3. Dezember

# Oh Tannenbaum – oh Tannenbaum

## Zutaten

- Kiwi in Scheiben geschnitten
- Granatapfelkerne
- Kaki- / Persimon



## Zubereitung

Kiwi in Scheiben schneiden und als Baum auflegen.

Die Kaki in Scheiben schneiden und einen Stern ausschneiden.

Mit Granatapfelkernen und Stern den Baum schmücken.

## Variation

Alternativ kann auch ein Baum aus Gurken mit einem Käsestern gelegt werden.



Purzelbaum Schweiz

4. Dezember

# Adventskompliment

## Material

- Stern aus Stoff oder Filz
- Ggf. Sternenkleber

## Spielidee

In der Klasse oder Gruppe machen die Kinder beim Adventskompliment mit.

Ein Kind beginnt und macht einem anderen Kind ein Kompliment, während es einen Stoffstern übergibt. Nun ist dieses Kind an der Reihe, einem anderen Kind ein Kompliment zu machen und den Stern weiterzugeben.

Die Komplimente können direkt nacheinander oder über einen ganzen Tag verteilt werden.

Das Ziel ist, dass jedes Kind ein Kompliment bekommt.

Die Kinder kleben Klebesterne auf ihre Kleidung, um zu zeigen, wer schon ein Kompliment bekommen hat.



Purzelbaum Schweiz

# 5. Dezember

# Der vergessliche Samichlaus

## Material

- Teppichresten oder Gummi-Bodenmarkierungen
- Säckli, Jonglierbälle, Tücher oder Ähnliches
- Kiste

## Spielidee

Der Samichlaus hat die Samichlaussäckli für die Kinder aus dem Dorf vergessen und schickt den Schmutzli sie zu holen. Der Schmutzli muss dazu ein noch nicht ganz zugefrorenes Gewässer überqueren und holt ein Säckli nach dem anderen mit seinen schwimmenden Eisschollen zu sich herüber.

Die Säckli werden auf eine Seite des Raumes gelegt, die Kiste steht auf der gegenüberliegenden Seite. Jedes Kind bekommt 2 Eisschollen (Teppich, Gummi) und bewegt sich auf seinen beiden Eisschollen durch den Raum. Hierbei steht es immer auf einer Eisscholle, legt die Zweite vor sich und wechselt hinüber. Die freigewordene Eisscholle legt es wieder vor sich ab. Da er so die «Samichlaussäckli» erreicht, nimmt er ein «Säckli» und bringt es auf dem gleichen Weg zurück.

Das Spiel endet, wenn alle Säckli für die Kinder im Dorf in der Kiste sind.

## Variation

Das Spiel enden lassen, wenn das Kind drei Säckli zurückgebracht hat.

Kanton Graubünden

6. Dezember

# Sternenbilder

## Spielidee

Die Kinder gehen zu fünft zusammen und versuchen gemeinsam sitzend, stehend oder liegend einen Stern mit fünf Zacken zu bilden.

## Variation

Die Kinder gehen zu sechst zusammen und fassen sich fest an den Händen. Für das Sternbild lehnt sich jede:r zweite nach innen, die anderen nach aussen, die Füße sind dabei am Boden festgefroren. Hier ist gegenseitiges Vertrauen gefragt.



Purzelbaum Schweiz

7. Dezember



# Karottenkekse

## Zutaten für 20 Kekse

- 2 reife Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- 120 g Haferflocken
- 80 g Rosinen
- 1 EL erwärmtes Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt

## Zubereitung

- Äpfel und Karotten schälen und in einem Mixer klein hacken.
- Bananen mit Gabel zerquetschen und mit allen Zutaten in einer Schüssel zu einem klebrigen Teig vermengen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Teigbälle setzen, etwas platt drücken.
- Bei 200° im Backofen backen, bis die Kekse leicht braun sind.

# Winterspaziergang mit allen Sinnen

## Material

Wetter angepasste Bekleidung, Rucksack mit Wasserflasche

## Spielidee

Bei einem Winterspaziergang können die Kinder die Natur bewusst wahrnehmen und so ihre Achtsamkeit üben. Dabei werden immer wieder neue Beobachtungsaufgaben gegeben:

Wie fühlt sich die kalte Luft auf meiner Nase an?

Welche Geräusche machen meine Stiefel im Schnee?

Wie duftet die Rinde der Bäume?

Welche Farben kann ich entdecken?

Wie fühlt sich der Schnee an?



Purzelbaum Schweiz

# 9. Dezember

# Eiszapfenfangis

## Spielidee

Alle Kinder laufen wild durcheinander. Ein oder zwei Fänger versuchen die Kinder zu fangen. Gefangene Kinder erstarren zu Eiszapfen und stellen dies pantomimisch dar.

Kinder, die noch nicht gefangen sind, versuchen die Eiszapfen zu befreien, ohne dass sie selbst gefangen werden. Um die Eiszapfen befreien zu können, reiben die Kinder die Hände aneinander und legen sie auf den Eiszapfen, sodass dieser auftaut.



Purzelbaum Schweiz

10. Dezember

# Ich auch...

## Spielidee

Im Sitzkreis beginnt die Spielleitung eine Aussage über sich (zum Beispiel «Ich habe genau eine Schwester.» oder «Ich kann gut zuhören.»). Mit ihr zusammen stehen nun alle auf, bei denen dies zutrifft. Danach übergibt die Spielleitung das Wort einer anderen Person – evtl. auch mit einem Ball.

## Variation

Jemand macht in der Mitte des Stuhlkreises eine Aussage und alle Angesprochenen wechseln schnell die Plätze. Wer keinen Stuhl ergattert, stellt sich für den nächsten Satz in die Mitte. Die Person in der Mitte kann sich das Erobern eines Stuhles vereinfachen, wenn sie etwas sagt, das auf viele zutrifft (zum Beispiel «Ich mag Pizza.»).



# Adventspunsch

## Zutaten für 6 Portionen

- 700 Milliliter Früchtetee aus 3 Teebeuteln
- 300 Milliliter Saft z.B. Apfel, Orange, Traube
- 1 Esslöffel Zitronensaft



## Ideen zum Verfeinern

- 2 Stück Zimtstangen
- 3 Stück Nelken
- 1 Stück Sternanis
- 1 Stück Vanilleschote
- 3 Tropfen Bittermandelaroma

## Zubereitung

- Früchtetee aus 3 Teebeuteln und 700 ml Wasser kochen und 5-10 Minuten ziehen lassen.  
Mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und alles ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze sieden lassen (länger ist auch kein Problem).
- Früchtetee abseihen oder die Zimtstange, Nelken, Vanilleschote und Sternanis mit einem Löffel entfernen. Punsch auf 4-6 Tassen oder Teegläser verteilen und nach Belieben mit halbierten frischen Orangenscheiben servieren.



Purzelbaum Schweiz ([backenmachtgluecklich.de/rezepte/kinderpunsch.html](http://backenmachtgluecklich.de/rezepte/kinderpunsch.html))

12. 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, ...



# Der Weihnachtsbaum

(Teil 1)

## Spielidee

Alle Kinder stehen im Raum verteilt. Eine erwachsene Person beginnt zu lesen, eine weitere Person macht mit den Kindern die Bewegungen mit.

Im Wald steht still so mancher Baum,  
ganz unterschiedlich anzuschauen.  
(Regios stehen und die Arme als Zweige ausstrecken)

Mancher gerade, mancher krumm,  
(Arme nach oben strecken, dann Oberkörper zur Seite neigen)

mit viel Zweigen rundherum.  
(Einmal um sich selbst drehen)

Der eine kurz, der andere lang,  
(Zuerst in die Hocke gehen und sich klein machen, dann nach oben strecken)

ein paar dick und ein paar schlank.  
(Arme zuerst breit auseinanderhalten, dann nach oben strecken)



Kanton Zug (kinderklacks.de)

14. Dezember



# Der Weihnachtsbaum

(Teil 2)

Mancher Baum wird dann gefällt  
(Alle Kinder (Bäume) fallen um)

und schön geschmückt ins Haus gestellt.  
(Wieder aufstehen)

Die Zweige wackeln hin und her,  
so viel Schmuck ist ganz schön schwer.  
(Die ausgestreckten Arme hoch und runter wippen)

Geduldig bleibt das Bäumchen stehen,  
als Christbaum jetzt schön anzusehen.  
(Mit ausgestreckten Armen ganz stillstehen)

Im Haus steht still so mancher Baum,  
strahlend schön- ein Weihnachtsbaum!  
(Einmal um sich selbst drehen)



Kanton Zug (Kinderklacks.de)

14. 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.



# Sternenfrüchte

## Zutaten

- Kaki / Persimon
- Verschiedene Ausstecher

## Zubereitung

Die Kaki in Scheiben schneiden und mit Ausstechern Formen ausstechen.



Purzelbaum Schweiz

16. Dezember

# Gefühlsmemory

## Spielidee

- Es werden zwei Kinder ausgesucht, die vor der Tür (oder in der Garderobe) warten.
- Die Spielleitung wählt jeweils zwei Kinder aus, welche das gleiche Gefühl (den gleichen Gefühlsausdruck) darstellen sollen (Beispiel: Max und Sara haben das Gefühl «Wut» – sie stellen pantomimisch «wütend sein» dar --> evtl. mit einer passenden Gestik oder Bewegung untermalt).
- Sobald alle Kinder eine Emotion zugeordnet bekommen haben, dürfen die zwei wartenden Kinder wieder hereinkommen und wie im Memory einzeln die Kinder «aufdecken». Nacheinander entscheidet zuerst Spieler/in 1, welche zwei Kinder ihre Emotion zeigen sollen.
- Sobald ein Emotionspaar richtig erkannt wurde, darf der/die Spieler/in nochmals raten.
- Wer mehr Emotionspaare gefunden hat, gewinnt.

## Variationen

- Im Anschluss an das Spiel können die Emotionen thematisiert werden.
- Alternativ kann das Memory auch wie ein richtiges Memory, also mit Bildkarten gespielt werden. Kopiere einfach Gefühlsbilder/Emotionskarten, sodass du daraus ein Memory kreieren kannst. Die Gefühle/Emotionen auf den Bildkarten benennen und allenfalls thematisieren (Beispiel: «Wann warst du das letzte Mal traurig und warum?»).

Stadt Zürich

17. Dezember

# Die Eisfee

(Teil 1)

## Material

- Verschiedene Hindernismaterialien wie Holzblöcke, Stühle, Kissen....
- Ein Glöckchen/Triangel
- Zweites Klanginstrument

## Vorbereitung

Einführung:

Die Eisfee zieht übers Land. Sie kündigt sich mit dem Bimmeln eines Glöckchens/ Triangelklingeln an. Wenn sie erscheint, erstarren alle Tiere, Pflanzen und Menschen auf der Stelle vor Kälte. Sie werden erst aus ihrer Kältestarre befreit, wenn der Sonnenprinz sie wieder mit seinem Instrument erweckt.



Kanton Luzern

18. Dezember

# Die Eisfee

(Teil 2)



## Ablauf:

Das Hindernismaterial wird im Raum verteilt. Die Kinder stellen sich irgendwo im Raum auf. Die Betreuungsperson (oder ein Kind) ist die Eisfee (mit Glöckchen/Triangel), eine zweite Betreuungsperson (oder ein Kind) ist der Sonnenprinz.

Es wird eine ruhige Musik (z.B. Meditationsmusik) abgespielt. Die Kinder bewegen sich frei im Raum über alle Hindernisse hinweg. Die Betreuungsperson und Sonnenprinz gehen ebenfalls umher. Die Eisfee klingelt plötzlich mit dem Glöckchen/Triangel. Nun erstarren alle Kinder auf der Stelle. Sie werden von der Kältestarre erst wieder erlöst, wenn das Klanginstrument des Sonnenprinzen ertönt.



## Variation

- Wer es nicht schafft, erstarrt stehen-zubleiben, übernimmt in der nächsten Runde die Rolle der Eisfee.
- Einen Gegenstand (Ball...) auf der ausgestreckten Handfläche transportieren.



Kanton Luzern

18. Dezember



# Auf der Suche nach dem Weihnachtsbaum

## Material

- Wetter angepasste Bekleidung
- Rucksack mit Wasserflasche



## Spielidee

Die weihnachtlich dekorierten Strassen laden frömmlich zu einem Abenteuer ein. Mit einem Winterspaziergang verbinden wir die Suche nach dem Weihnachtsbaum. Als Einleitung kann eine kurze Geschichte erzählt werden. Wo könnte sich der Weihnachtsbaum versteckt haben? Es macht Sinn, sich vorher kurz zu informieren, wo ein geschmückter Weihnachtsbaum steht. So wird die Vorfreude geweckt, die Kinder entdecken und erleben die Adventszeit und die frische Luft stärkt unser Immunsystem.

## Variation

Im Vorfeld mit Kreide Sterne auf den Boden malen, die den Weg zum Weihnachtsbaum zeigen.



Bildquelle: Bewegungshüsi © Jasmin Ecknauer

19. Dezember



# Weihnachtsdüfte

## Materialien

- Schüsseln
- weihnachtliche Lebensmittel und Gewürze



## Spielidee

Zimtstangen, Orangen, Mandeln oder Sternanis – all diese Gerüche begleiten uns in der Weihnachtszeit.

Die Lebensmittel und Gewürze in mehrere Schälchen füllen.

Die Kinder verbinden sich die Augen und versuchen die weihnachtlichen Gerüche zu erraten.

## Variationen

Für Anfänger:

Ein Gewürz oder Lebensmittel pro Schüssel

Für Fortgeschrittene:

Mehrere Lebensmittel und Gewürze mischen  
z.B. Zimt, Nelken und Orangen

Purzelbaum Schweiz

20. Dezember

# Guetzlimassage

## 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

21. Dezember

# Adventspantomime

## Material

Bilder mit Adventsmotiven oder Papier und Stift

## Vorbereitung

Überlege dir ein paar einfache Begriffe, die die Kinder mit Weihnachten verbinden, wie zum Beispiel Christkind, Tannenbaum, Guetzli backen oder Geschenke auspacken. Schreibe die Wörter auf einzelne Zettel oder drucke passende Bilder aus.

## Spielidee

Jedes Kind zieht einen Zettel mit einem dieser Begriffe und versucht, ihn ohne zu sprechen darzustellen. Die anderen Kinder raten dann, was gemeint ist.



Purzelbaum Schweiz

22. Dezember

# «Es schneielet»

## Spielidee

Gemeinsam singen wir das Lied «Es schneielet» und imitieren mit Körperbewegungen das Gesungene.

Es schneielet, es beielet,

Es goht en kühle Wind.

Die einte leget d'Hänsche-n-a

Die andere laufet gschwind

Hände imitieren Schneeflocken

Ärme reiben, als wäre uns kalt

die Handschuhe anziehen

alle rennen davon



## Variation

Bei den letzten zwei Strophen können die Kinder selbst einen Gegenstand oder eine Bewegung wählen, zum Beispiel Kappe, Schleife oder Stiefel und hüpfen hoch, drehen schnell oder balancieren langsam.

Bildquelle: Bewegigshüsti © Jasmin Ecknauer

Text: «Es schneielet» von Wikipedia Schwyzer Version [https://als.wikipedia.org/wiki/Text:Es\\_schneielet](https://als.wikipedia.org/wiki/Text:Es_schneielet)

# 23. Dezember

# Orangen – Rosmarin – Limonade

## Zutaten

- 500 ml Orangensaft
- 50 ml Zitronensaft
- 5 getrocknete Orangenschale
- eine Prise Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)
- 3 – 4 Stiele Rosmarin (frisch)
- 1/2 TL Muskatblüte (Gewürz)
- 350 ml stilles Wasser
- 1 Ei Honig

## Zubereitung

250 ml Orangensaft in einen Topf geben, die Orangenscheiben, Vanille, den Rosmarin und die Muskatblüte dazugeben und alles gut verrühren.

Kurz aufkochen lassen und dann etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Wenn der Orangensaft noch lauwarm ist, den Honig unterrühren.

In der Zwischenzeit die Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit dem Wasser in eine Karaffe füllen.

Den abgekühlten Orangensaft mit den Gewürzen durch ein Sieb ebenfalls in die Karaffe einfüllen. Die Karaffe mit 250 ml Orangensaft auffüllen.

Mit ein paar Zweigen Rosmarin dekorieren.

