

## Heiter – besinnlich – bewegt

Weihnachtliches vom Adventsbazar bis zur Nikolausolympiade / Von Birgit Bruner

**W**eihnachten steht vor der Tür. Einige Wochen sind es zwar noch, aber jeder weiß, dass gerade die besinnlichen Tage besonders schnell vorbeiziehen und – alle Jahre wieder – der gewohnte Weihnachtsstress einsetzt. Dies gilt leider auch für die Ehrenamtlichen im Verein. Egal ob das Jahr besinnlich im kleinen Rahmen einer Übungsstunde ausklingen soll oder eine Weihnachtsfeier im größeren Stil geplant ist, alles will gut vorbereitet und organisiert sein. Vielleicht gefällt Ihnen die ein oder andere der vorgestellten Ideen und erleichtert Ihnen ihre Arbeit!

### Adventsbazar

Was kann ein Weihnachtsmarkt alles bieten? Und was können wir davon bei unserer Vereinsweihnachtsfeier machen?

- ★ Glühwein- und Verpflegungsstände
- ★ Bastelwerkstätten und Verkaufsbuden für Selbstgebasteltes
- ★ Flohmarkt
- ★ Los- oder Wurf-buden
- ★ Eine kleine Teestube, in der Weihnachtsgeschichten gelesen werden
- ★ Bewegungsstationen wie z.B. Schnupperangebote für Bewegungskünste, eine Nikolausolympiade ...

Ein bunter Weihnachtsmarkt mit vielen Aktivitäten stellt einen schönen Jahresabschluss im Verein dar, ist aber auch mit allerlei Mühen verbunden. Deshalb sollten alle an einem Strick ziehen. Es muss ein gemeinsames Konzept mit separaten Aufgabenbereichen für die verschiedenen Aktionspunkte erstellt werden. Vielleicht bieten sich Kooperationen mit Schulen, Krankenkassen oder weiteren öffentlichen Einrichtungen an. Wenn Sie Geschmack auf einen Adventsevent bekommen haben, beginnen Sie ihre Planung und Vorbereitung am besten morgen, denn die Zeit rinnt. Vielleicht gibt es ja noch freie Belegzeiten in ihrer Mehrzweckhalle an einem der kommenden Adventssamstage oder –sonntage!

### Fackelspaziergang

Für die Großen hat der Fackelschein etwas Magisches, für die Kleinen etwas Abenteuerliches, für alle etwas Besonderes. Ein Fackelspaziergang gilt als Programmpunkt für die ganze Familie. Start ist nach Einbruch der Dunkelheit. Am Ausgangspunkt werden die Wachstuchfackeln ausgegeben und mit den entsprechenden Sicherheitshinweisen vor allem für die jünge-



ren Teilnehmer angezündet. Jedem Kind mit Fackel wird ein Erwachsener als Aufsicht zugeteilt. Ein Fackelspaziergang lässt sich je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer weiter ausgestalten. Bei Schnee können Schlitten mitgezogen, gerodelt oder Schneeballwurf-buden gebaut werden. Die Wanderung kann geführt werden oder in Form einer Schnitzeljagd oder Orientierungswanderung mit verschiedensten Zusatzaufgaben in eigenständigen Gruppen durchgeführt werden. Möglich ist viel, aber aufgepasst, denn die Dunkelheit verschlechtert die Sichtverhältnisse und senkt die Temperaturen, weshalb auf richtige Bekleidung der Teilnehmer zu achten ist. Wenn bei der Rückkehr dann auch noch eine Tasse dampfender (alkoholfreier) Punsch vielleicht sogar am Lagerfeuer wartet, wird's den Wanderern nicht nur warm, sondern auch richtig weihnachtlich zumute.

Mit Fackeln ist grundsätzliche Vorsicht geboten. Zu empfehlen sind Wachstuchfackeln mit Handschutzteller. In der Regel werden 5er-Sets oder Großpackungen (50 Stück) angeboten, wobei der Einzelpreis je nach Brenndauer zwischen 1 bis 2 Euro beträgt. Grundsätzlich braucht für Spaziergänge nicht zwingend jede Person eine Fackel (Versandadressen finden sich im Internet).

### Päckchensuche oder „Weihnachtsmann trifft Osterhase?“

Es soll Orte geben, wo sich die Weihnachtsmänner mit den Osterhasen absprechen. Dort werden die Nikolaussäckchen angeblich nicht nur aus dem großen Sack geholt und an die braven Kinder verteilt, sondern – damit ein bisschen Bewegung dazu kommt – draußen oder drinnen versteckt. Für die Päckchen- oder Säckchensuche gibt es zahlreiche Ideen, einige davon hier im Überblick:

- ★ Jedes Kind erhält ein leeres Säckchen oder eine Papiertüte. Je nach Gruppengröße werden Teams mit 4 bis 8 Kindern gebildet, die eine gemeinsame Schatzsucherkarte erhalten, auf der, je nach Alter mehr oder weniger leicht zu erkennen ist, wo etwas zu finden ist. Bei geeignetem Wetter bietet sich die Umgebung der Turnhalle oder das Sportgelände an. Skizzieren Sie das Areal übersichtlich mit markanten Orientierungspunkten wie z.B. Turnhalle, Fahrradständer o.ä.m. Für größere Kinder oder Jugendliche kann auch der Grundrissplan, sofern vorhanden, oder eine Umgebungs-karte vom



Verkehrsverein herangezogen werden. Die Verstecke werden mit roten Punkten oder Weihnachtssymbolen hervorgehoben. An diesen Orten sind Nüsse, Mandarinen usw. in entsprechender Anzahl versteckt. Bei den Kleinen die Tüten am besten im Vorfeld mit Namen beschriften, um Verwechslungen am Ende der Turnstunde bzw. Adventsfeier zu vermeiden.

- ★ In der Halle oder auf dem Freigelände werden kleine Zettel mit Weihnachtssymbolen überall (oder ähnlich der obigen Idee an bestimmten Stellen, die auf einer Karte eingezeichnet sind) versteckt. Wer eine vorgegebene Zahl an Weihnachtzetteln (z.B. 10 Stück) gefunden hat, erhält vom Übungsleiter sein Adventsgeschenk.
- ★ Jedes Team von 4 bis 6 Teilnehmern erhält einen ersten Aufgabenzettel mit der Farbe/Symbol für seine Mannschaft (z.B. Elch, Nikolaus, Christkind...), um Verwechslungen bei mehreren Gruppen zu vermeiden. Eine erste Aufgabe kann beispielsweise lauten: „Gehe von hier 20 m Richtung Norden. Am naheliegenden Turngerät findest du den nächsten Hinweis!“. Hier erhält das Team den nächsten Auftrag, bis sie zuletzt ihre Adventsüberraschung finden.

### Weihnachtsrallye „Von drauß' vom Walde komm' ich her!“



Bei dieser Idee für eine vorweihnachtliche Sportstunde liest der Übungsleiter „seine“ Version des bekannten Nikolausgedichts (siehe sportissimo-Wissen) vor. Die Teilnehmer bilden Kleingruppen, die mit Blatt und Stift ausgerüstet sind. Alle Wörter, die nicht im Originaltext vorkommen, sollen notiert werden. Im Anschluss gilt es, diese Hinweise bzw. Stellen anzulaufen, denn dort befinden sich kleine Leckereien oder Lose, deren Trostpreise bzw. Gewinne dann beim Übungsleiter eingelöst werden können. Jeder nimmt an jeder Fundstelle nur eine Sache mit! So oder ähnlich könnte umgedichtet werden:

„Von drauß' von der Umkleide komm' ich her, ich muss Euch sagen es nieselt hier sehr! (hier ist die Dusche gemeint) All überall zwischen den Mattenritzen (blauer Mattenwagen), sah ich goldene Lichtlein sitzen. Und drüben von dem Geräteraumtor, sah mit großen Augen der Übungsleiter hervor...“

### Weihnachts-Lotterie

Wo verlost wird, braucht man Preise. Deshalb bedarf dieses Spiel für die Übungsstunde entsprechender Vorbereitungen. Je nach Zielgruppe muss eine passende Kleinigkeit pro Teilnehmer besorgt werden. Jedes dieser Geschenke wird als Rätsel verschlüsselt und auf einem der Lose niedergeschrieben. Jeder zieht ein Los und liest seinen Text vor, der auf das Geschenk hindeutet. Wer erkennt sein Geschenk



auf dem Gabentisch?

Einige Beispiele seien zum Verständnis genannt, der eigenen Kreativität beim Verschlüsseln dadurch aber keine Grenzen gesetzt.

#### Was ist was?

- 1 Mehrmals tief Luft holen nötig!
- 2 Unbemanntes Flugobjekt
- 3 Wäschetrockner – extra billig!
- 4 Nass flutscht es!
- 5 bunt und kugelrund!
- 6 duftende Himmelskörper
- 7 Nürnberger Spezialität u.ä.m.

Bei Kindergruppen sollte das Spiel vom Übungsleiter oder den Eltern vorbereitet werden, bei Erwachsenen können leere Loszettel im Vorfeld ausgegeben werden mit dem Auftrag, ein „Rätselgeschenk“ zur Weihnachtstunde mitzubringen. Aber auch für diesen Fall ist es ratsam als Übungsleiter einige kleine Gaben in der Hinterhand zu haben.

Die **Weihnachtslotterie** kann auch als **Losbude beim Adventsbazar** von einer Gruppe oder Abteilung aufgebaut werden. Hier können zusätzlich Preise vereinsnaher Unternehmen und öffentlicher Einrichtungen gesammelt werden. Es ist zwar aufwendig, all die Rätsel zu formulieren, aber sowohl Vorbereitung wie Verkauf machen richtig Spaß. Entsprechend der Anzahl der Preise Lose vorbereiten. Die Verkäufer haben, um den Überblick zu bewahren, eine Liste mit den Lösungen zu den Umschreibungen bzw. Rätseln. Wer „Dein Preis ist rund, schillert bunt, aber nur kurz!“ oder „Kann sanft, fest, manchmal auch feucht sein!“ o.ä.m. zieht, erhält eine Seifenblasen-Niete gepustet oder eben nur einen „sanften, festen oder feuchten Händedruck“. Insofern gibt es keine echten Niete. Da diese Losbude mehr Eventcharakter besitzt, sollte der Preis pro Los nicht zu hoch angesetzt werden.

### „Der wunderbare Gabentisch“

Ein Spiel, das nicht für jedermann geeignet ist, da es weniger durch Schenkensfreude als vielmehr von einer Portion Schadenfreude geprägt ist. Deshalb genau überlegen, welche Gruppe von Sportlern diese Idee amüsant finden könnte. Der „wunderbare Gabentisch“ wird nämlich mit je einem Geschenk von jedem Teilnehmer bestückt. Das Originelle liegt darin, dass sich in diesen besonders mühevoll verpackten Präsenten etwas verbirgt, das man besonders hässlich, überflüssig oder unbrauchbar findet.

Nun sitzen alle Teilnehmer im Kreis zusammen, in der Mitte liegen die netten Geschenke und einer beginnt zu würfeln. Wer eine „6“ hat, darf sich ein Geschenk aus der Mitte aussuchen und bei sich hinlegen. So geht es weiter, bis alle Geschenke vergeben sind. Dann wird reihum ausgepackt und jeder versucht sein Geschenk wie bei einer Auktion anzuprangern. Nun wird erneut gewürfelt.

- ★ Eine gewisse Zeit wird festgelegt (z.B. 5 min). Wer jetzt eine 3 oder 6 würfelt, darf sein Geschenk mit einem x-beliebigen Mitstreiter tauschen. Auf dem Geschenk, das nach Ablauf der Zeit vor einem liegt, bleibt man sitzen. Bei dieser Variante wird erkennbar, welche Kuriosität besonders begehrt ist.
- ★ Alternativ kann nach Anzahl der Würfelzahl das Geschenk im Uhrzeigersinn weitergegeben werden. Auch hier muss eine Zeit festgelegt werden.
- ★ Variante 3 ist wie oben, aber bei ungeraden Zahlen nach links, bei geraden nach rechts weitergeben.

### Die Weihnachtsolympiade

Für jung oder bereits älter, im Breitensport, aber auch im sportartspezifischen Übungsbetrieb kann eine der letzten Stunden vor Weihnachten „heiter - besinnlich - bewegt“ im Zeichen des Jahreswechsels durchgeführt werden. **Kreativität, Teamgeist, Bewegung, Spaß und Geselligkeit** stehen im Vordergrund. Aus einer Vielzahl von Bewegungsideen (siehe rechts) lassen sich zielgruppenadäquate „olympische Disziplinen“ auswählen, die im Gruppenwettkampf mit abschließendem Siegerehrungszeremoniell arrangiert werden.

#### Gewusst wie

Da sich **Organisation** und Vorbereitungen für eine Weihnachtsolympiade mehr oder weniger aufwendig gestalten, kann es sinnvoll sein, sich mit anderen Übungsleitern abzustimmen. So kann der Parcours für mehrere hintereinander stattfindende Unterrichtseinheiten geplant werden, so dass nur einmal auf- und abgebaut werden muss. Die Olympiade kann aber auch als ein Aktionspunkt im Rahmen einer großen „bewegten“ Vereinsweihnachtsfeier organisiert werden. Arbeitsteilung zu folgenden Aspekten macht demnach Sinn:

- ★ **Raum- und Stationsplanung** – was wird wo aufgebaut?
- ★ **Material** – wer bringt was in welcher Anzahl?

## Stationen einer Weihnachtsolympiade

### ★ Christbaumkugel-Transport

Als Umkehrtaffel wird paarweise eine Christbaumkugel (Luftballon oder Gymnastikball) zwischen den Po's eingeklemmt und in einem rund 10 m entfernten umgedrehten Minikasten ohne Hilfe der Hände abgeladen. Dann per Abkutschchen das nächste Paar ins Rennen schicken.

☞ Minikasten, Luftballons, Stoppuhr

### ★ Weihnachtsdüfte-Memory

Das Memory kann als Gruppenpiel oder auch in Staffelform organisiert werden. Je zwei leere Pflandosen werden mit einem Duft besprüht und, damit nicht gemogelt wird, mit Watte abgedeckt. Wer stellt die Duftpaare am schnellsten zusammen?

☞ Duftdosen, Stoppuhr

**Tipp:** Es können auch Wattebäusche mit verschiedenen Aromadüften betrunfelt werden.

### ★ „Adventskranz-Werfen/-Hockey“

Als Geräte dienen Adventskranze in Form von Tennisringen, Jonglierreifen oder auch Strohkranzen. Die Kranze können mit dem Arm oder einem Gymnastikstab gefangen werden bzw. beim Hockey mit dem Stab in ein Ziel geschossen werden.

Welches Team erzielt bei 20 bis 30

Würfen/Schüssen die meisten Treffer?

☞ Tennisringe in ausreichender Anzahl, Stäbe, 2 Pylonen als Tor

### ★ Lichterkette

Eine einfache Umkehrstaffel bei der zu nächst jeder ein brennendes Teelicht zu einer rund 10 m entfernten Langbank transportiert, ohne dass das Licht ausgeht. Falls doch, muss er zurück zum Ausgangspunkt, wo Streichhölzer oder Feuerzeug wieder Licht ins Dunkel bringen. Wo brennt die Lichterkette (gleiche Anzahl an Laufem und Lichtern) am schnellsten?

☞ Langbank oder am Boden liegender Reifen, Streichhölzer oder Feuerzeug, pro Teilnehmer ein Teelicht, Stoppuhr

### ★ Elch-Rennen

Partner 1 „der Nikolaus“ sitzt (1 Teppichfliese unter dem Po, eine unter den aufgestellten Füßen) oder kniet (die zweite Teppichfliese unter den Postrücken) auf seinem Schlitten und greift ein Seilchen mittig. Partner 2 „der Elch“ zieht ihn durch einen Parcours, um einen Wendepunkt zurück zum Ausgangspunkt. Hier wird umgesteuert, d.h. die nächsten fahren los. Welches Team ist am schnellsten?

☞ Teppichfliesen und Seile in entsprechender Anzahl bereitlegen, Parcoursaufbau mit Pylonen o.ä., Stoppuhr

**Tipp:** Untenwegs können noch „Gaben“ eingesammelt werden, die z.B. unter den Pylonen deponiert werden.

**Zielgruppenspezifisch:** Mit älteren Teilnehmern kann auch ein alter Bötzenberg als Schlitten dienen, dervon zwei „Elchen“ gezogen wird.

### ★ Ein himmlisches Vergnügen

Welches Team trägt gemeinsam das schönste Gedicht oder Weihnachtslied vor?

☞ Die Übungsleiter bilden die Jury, bewertet werden können nicht nur die Textsicherheit!

**Tipp:** Die Übungsleiter müssen einschätzen, bei welcher Gruppenklasse „Abschlussdisziplin“ gut ankommt. Bei jüngeren Teilnehmern kann alternativ auch ein „Weihnachtskaraoke“ inszeniert werden. Mögliche Fotoaufnahmen dieser Gruppenauftritte sind nette Erinnerungen für die Teilnehmer.

### ★ Filzschlappenschleuder

Ein angezogener Stiefel- oder Filzpantoffel soll vom Fuß möglichst weit weggeschleudert werden.

☞ Abschuflinie festlegen, Filzpantoffel bereitlegen.

**Tipp:** Hügelspitze mit kleinen Klebepunkten auf dem Hallenboden festhalten; jedes Team erhält eine andere Farbe/Symbol.

**Zielgruppenspezifisch:** für Senioren aufgrund der explosiven Bewegungsausführung im Olympiafieber nicht zu empfehlen.

### ★ Klausenspringen

Selbspringen auf Zeit

☞ Seile in entsprechender Anzahl bereitlegen, Stoppuhr

**Tipp:** Paarvariationen anstreben wie z.B.: Zwei Nikolausse springen gleichzeitig in einem Seil. Welches Team schafft die meisten Durchschläge pro Minute. Gezählt werden die Durchschläge der gesamten Mannschaft. Bei ungerader Teilnehmerzahl springt ein Beliebiger zweimal.

**Zielgruppenspezifisch:** Je nach Zielgruppe verschiedene Variationen mit adäquater Schwierigkeitsniveau.

### ★ Schneegestöber

20 bis 30 Schneeflocken liegen auf einem Haufen am Ende einer blauen Matte. Welches Team pustet die Flocken am schnellsten mit einem dicken Trinkhalme in den umgedreht aufgestellten Karton mit Turben.

☞ blaue Matte, Wattebäusche, geeigneter Karton, Trinkhalme, Stoppuhr

**Tipp:** Ein mittelgroßer Karton (Stiefelkarton) ist geeignet. Es werden verschiedene große Turben in den Karton geschritten, so dass die Flocken durch diese Löcher eingepustet werden müssen.

**Zielgruppenspezifisch:** Vor allem bei Kindern sollten unbedingt Trinkhalme verwendet werden, um Spucken zu vermeiden.

### ★ Paketdienst

Pendelstaffel zu einem umgedrehten Minikasten mit verschiedenen Gegenständen. Jeder Läufer packt ein Ding in den mitgenommenen Sack/unter die Arme, läuft zurück und übergibt ihn an den nächsten.

☞ Festlegen bzw. gestalten der Laufstrecke, ggf. ein Sack bzw. alter Bettfüßchenbezug, Stoppuhr

**Tipp:** Mit Sack kann die Laufstrecke „querfeldern“ gehen, d.h. mit Überwindung größerer Hindernisse gestaltet werden. Ohne Sack bedeutet es, dass der erste Läufer nur einen Gegenstand bringt, der fünfte der Mannschaft muss aber bereits fünf transportieren. Wer kann das am ehesten schaffen?

- ★ **Methodik allgemein** – Stationskarte als Orientierungshilfe auslegen oder aufhängen, 1-2 Stifte pro Station zum Eintragen der Mannschaftsergebnisse
- ★ **Mannschaftsbildung** – wie viele Teilnehmer in wie vielen Teams?
- ★ **Durchführung** – Modalitäten sind je nach Teilnehmerzahl und Organisationsrahmen zu planen
- ★ **Bewertungssystem** – Erfassung der Leistungen an den Stationen auf Team- bzw. Wettkampfbögen. Einfachste Bewertungsmethode: Die Platzierungen an den Stationen aufsummieren. Wenigste Gesamtpunktzahl entspricht der „Goldmedaille“...
- ★ **Wettkampfbogen** – jede Mannschaft trägt ihre Ergebnisse an den Stationen ein
- ★ **Übungsleiterbedarf** – wie viele Übungsleiter betreuen welche Stationen
- ★ **Siegerehrung** – Auswertung und Durchführung

Weitere „weihnachtliche“ Bewegungsideen können sein:

- ★ **„Rutschpartie“** – Mattenrutschen mit Nikolausverkleidung in Staffelform; Weichboden liegt mit der rutschigen Seite nach unten an festgelegter Stelle. Ein oder zwei Teilnehmer einer Mannschaft verkleiden sich, laufen an,

springen bäuchlings auf den Weichboden und rutschen so nach vorn. Rennen zurück, übergeben die Nikolausmütze... und die nächsten sind an der Reihe. Welches Team ist zuerst bzw. am schnellsten an der Zielmarkierung/Wand angekommen.

- ★ **„Skiwandern“** – ein Team durchwandert auf hallengeeigneten Sommerski einen Parcours. Durchzuführen als Teamwettkampf oder auf Zeit als eine Station. Alternativ können Schlangen/Paare mit Schulterfassung gebildet werden, die im Gleichschritt auf umgedrehten Teppichfliesen rutschen.
- ★ **Doppelsackhüpfen** – Staffelform, wo zwei Nikoläuse im Doppelhüpfack oder in je einem Hüpfack eingehakt springen.
- ★ **Würfelglück** – Staffelformen, bei denen mit einem großen Schaumstoffwürfel gewürfelt wird. Die Anzahl der Punkte wird aufaddiert. Welches Team er-

zielt am schnellsten 30/40... Punkte? Über die Platzierung entscheidet in diesem Fall nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch das Würfelglück. (Download im Internet: siehe Tipps unten)



## SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Verse für den Nikolaus

# Von Drauß' vom Walde komm ich her . . .

Eine literarische Idee für die Weihnachtsrallye von Theodor Storm

Von Drauß' vom Walde komm ich her,  
ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!  
Allüberall auf den Tannenspitzen  
sah ich goldene Lichtlein sitzen;  
und droben aus dem Himmelstor  
sah mit großen Augen das Christkind hervor.

Und wie ich so stolcht durch den finsternen  
Tann,  
da rief's mich mit heller Stimme an:  
„Knecht Ruprecht“, rief es, „alter Gesell,  
hebe die Beine und spute dich schnell!  
Die Kerzen fangen zu brennen an,  
das Himmelstor ist aufgetan,

Alt und Jung sollen nun  
von der Jagd des Lebens einmal ruh'n;  
und morgen flieg' ich hinab zur Erde,  
denn es soll wieder Weihnachten werden!“

Ich sprach: „O lieber Herre Christ,  
meine Reise fast zu Ende ist;

ich soll nur noch in diese Stadt,  
wo's eitel gute Kinder hat.“

„Hast denn das Säcklein auch bei dir?“  
Ich sprach: „Das Säcklein, das ist hier;  
denn Äpfel, Nuss und Mandelkern  
essen fromme Kinder gern.“

„Hast denn die Rute auch bei dir?“  
Ich sprach: „Die Rute, die ist hier,  
doch für die Kinder nur, die schlechten,  
die trifft sie auf den Teil, den rechten.“

Christkindlein sprach: „So ist es recht,  
so geh mit Gott, mein treuer Knecht!“  
Von Drauß' vom Walde komm ich her,  
ich muss Euch sagen, es weihnachtet sehr!

Nun spricht, wie ich's hier innen find:  
„Sind's gute Kind?  
Sind's böse Kind?“

(Die *kursiv* geschriebenen Worte können gemäß der Spielidee Weihnachtsrallye „Von drauß' vom Walde komm' ich her!“ ohne großes Umdichten durch Begriffe in und um die Turnhalle ersetzt werden.)

### Tipps

#### Internet

Weihnachtssolympiade als Download unter:  
[www.blsv.de](http://www.blsv.de) => Angebote und Aufgaben => Breitensport => Broschüren und Praxisbeiträge  
=> Praxisbeiträge => Weihnachtssolympiade

[www.kindergarten-workshop.de](http://www.kindergarten-workshop.de) => „Von drauß' vom Walde komm' ich her ...“ (Text)  
[www.engelchen.de/advent](http://www.engelchen.de/advent) => Adventsfeier-Quiz, Tipps für Weihnachtsgeschichten

#### Lösungen der Weihnachtslotterie

1/2 Luftballon, 3 Wäscheklammern, 4 Seife, 5 Bälle/Murmeln..., 6 Zimtsterne, 7 Lebkuchen