



Ziel der Lektion: Partnerübungen & Fitness für Erwachsene

Einleitung:

Ritual: Anfangsritual

Geschichte: Wir reisen zu Yakari in die USA und werden mit ihm zusammen ganz viele Abenteuer erleben. Yakari hat versprochen uns abzuholen und mit uns in seine Heimat zu reisen. Wir rufen ihn - Yakari kommt und nimmt uns mit auf seine grosse Reise.

Aufwärmen:



zuerst nehmen wir das Dampfschiff: (pro 2 Muki-Paar eine dünne Matte)

- zwei Kinder sitzen oder liegen auf die Matte, Erwachsene ziehen Kinder durch die Halle.

Wir kommen an einer Insel vorbei.

- Alle Matten sind grosse Steine und wir hüpfen von Stein zu Stein.

Auf der Insel ruhen wir uns in der Hängematte aus.

- Ein Kind liegt in der Matte und zwei Erwachsene schaukeln die Matte hin und her. Kind wechseln.



Wir haben neue Energie und üben den Sprung in das Sprungtuch.

- Die Matte wird von je vier Erwachsenen schräg gehalten.
- Die Kinder laufen an, springen ab und lassen sich mit dem ganzen Körper in das Sprungtuch fallen.



Weiter geht es mit einem fliegenden Teppich.

- Vier Erwachsene gehen in Bankstellung, zwei vorne, zwei hinten, eng nebeneinander. Nun wird eine dünne Matte über sie gelegt.
- Zwei Kinder setzen sich auf die Matte.
- Erwachsene bewegen sich vorwärts, Kinder wechseln.

Wir sind am Bahnhof angekommen. Weiter geht es mit der Eisenbahn.

- Tschu, tschu, tschu en Isebahn chunnt....

Hauptteil:



Besuch im Kasino:

- Türe auf - Türe zu.

Wir spielen Roulette.

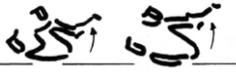
- Zwei Erwachsene sitzen Rücken an Rücken im Grätschsitz.
- Kinder laufen um die Erwachsenen und überspringen deren Beine.





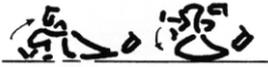
Auf einem Pferdehof lernen wir verschiedene Kunststücke.
Sattel springen.

- Das Kind springt in Hüftsitz auf die Oberschenkel der Erwachsenen.



Segelflieger.

- Erwachsene liegt in Rückenlage und hebt die angewinkelten Beine vom Boden ab.
- das Kind legt sich mit dem Oberkörper auf die Unterschenkel der Erwachsenen.



Hebekran.

- Erwachsene liegt in Rückenlage mit angehockten und auf dem Boden aufgesetzten Beinen.
- Kind sitzt auf den Füßen der Erwachsenen.
- Die Erwachsenen versuchen mit den Beinen, das Kind vom Boden aufzuheben.



Ausreiten.

- Erwachsene befinden sich in Bankstellung.
- Kind klettert auf den Rücken.
- Erwachsene kriechen auf allen vieren mit dem Reiter herum.



Verletzter Reiter.

- Erwachsene befinden sich in Bankstellung.
- Kind liegt quer über dem Rücken der Erwachsenen und lässt die Arme und Beine herabhängen.



Brrr, es wird kalt! Schüttelfrost.

- Erwachsene und Kinder stehen einander gegenüber.
- Wer kann die Arme zuerst locker durchschütteln und dann ganz steif halten, den ganzen Körper locker durchschütteln und dann ganz steif stehen?



Wir müssen weiter.

- Erwachsene nehmen Kind huckepack und rennen zwei riesengrosse Runden.



Unser Weg führt noch durch einen Eisenbahntunnel.

- Die Matten werden zu einem Tunnel gebogen.
- An jedem Mattenende stehen zwei Erwachsene, welche die Mattenmitte mit beiden Händen und mit den Beinen (Grätschstand) festhalten um ein Auseinanderrutschen der Mattenenden zu verhindern.
- Die Kinder und Erwachsene kriechen durch den Tunnel durch.
- Die Erwachsenen können den Tunnel auch überspringen.



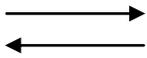
Endlich sind wir bei den Indianern angekommen:

- Wir können uns mit einem Kaffee aufwärmen und mahlen Kaffeebohnen.



Ausklang:

Spiel:



Alle Pferde von der Weide holen

Leiterin fragt: wollt ihr Pferde heimkommen?

Pferde: nein, wir bleiben auf der Weide.

Leiterin: und wenn ich euch einfangen will?

Pferde: dann springen wir davon.

Vitamin Z:



Am **Indianer** sini **Füessli riibe**, d' Füessli riibe—und en den zum **lache triibe**.

- **An den Füessen kitzeln.**

D' **Wädli chlopfe**, d' Wädli chlopfe—und s'**T-Shirt** i d'**Hose stopfe**.

- **T-Shirt in die Hose stecken.**

Dä **Schenkel knete**, dä Schenkel knete—und eis uf s' **Fudi jähte**.

- **Leicht auf's Po klopfen.**

Dä **Rugge massiere**, dä Rugge massiere—und d' **Wirbelsäule ufe marschiere**.

- **Mit den Fingern auf beiden Seiten der Wirbelsäule rauftrippeln.**

D' **Arme drucke**, d' Arme drucke—und en **Kuss uf d' Bagge drucke**.

- **Dem Kind einen Kuss geben.**

Dä **Hals abtupfe**, dä Hals abtupfe—und a **dä Öhrli zupfe**.

- **Leicht an den Ohren zupfen.**

Mit **beidne Händ vo obe nach abe kreise**—und na chly mit em chlinä Indianer go schmüüsele!

- **Kind in die Arme nehmen und kuscheln.**