



Ziel der Lektion: Partnerübungen & Fitness für Erwachsene

**Einleitung:**

Ritual: Anfangsritual

Neugierde:



Yakari und sein Stamm haben Angst vor den heulenden Wölfen. Doch da lernt Yakari Dreibein kennen und dieser erklärt ihm, dass die Wölfe bei Vollmond singen weil sie ihn so schön finden.

Fingervers:



Dä Wolf duet dä Vollmond gspüürä  
 Dä Wolf fangt grad a hüülä  
 Dä Wolf tanzed umänand  
 Dö Wolf gumped umänand  
 Und dä chlincht rüft, jetzt höred endlich uf und chömmed mit is Muki-Turnel

Aufwärmen:



**Tollen im Schnee bis die Wölft heulen** (Reif/ Mukipaar)

- △ Alle springen und hüpfen im Neuschnee herum.
- △ Reif auf Boden verteilen und in die Reifen hinein und wieder hinauspringen. Jubelnd schöne Schneespuren machen.

• Erwachsene und Kind halten Reif und machen Seitgalopp.

In grossen Schneehügel springen.

• Erwachsene halten Reif schräg, Kinder hüpfen hinein, wechseln.

Schlittenfahrt.

• Kinder sitzen auf den Boden und halten den Reif, Erwachsene ziehen den Reif mit dem Kind durch die Halle.

Schlittenrennen (3 - 4 Gruppen bilden).

• Immer 3 - 4 Schlitten machen gegeneinander ein Schlittenrennen.

Schneemann rollen.

• Erwachsene und Kind rollen einander den Reif zu. Zuerst mit kleinem Abstand, dann immer grösser werden!

Kopf vom Schneemann formen.

• Kind steht mit gegrätschten Beinen im Reif und hält sich mit den Händen fest!

• Erwachsene rollen den Reif hin und her.

• Um die Mittelachse drehen.

• Reif anheben und leicht schaukeln.

Wir sind müde und gehen ins Tippi.

• Erwachsene halten den Reif, Kinder schlüpfen durch Reif, wechseln.

Vollmond geht auf.

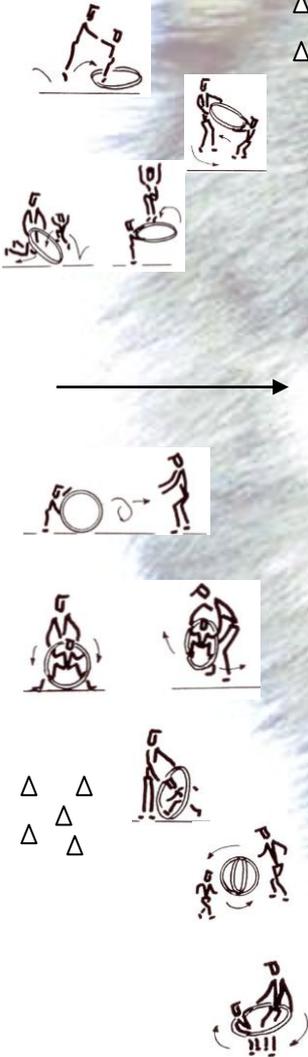
• Erwachsene drehen den Reif an, und beide laufen um den rotierenden Reif.

• Wenn die Reifenbahn niedriger wird, mit gebeugten Knien weiterlaufen.

Wölfe heulen.

• Erwachsene und Kind stehen im Reif und lehnen sich mit dem Rücken gegen diesen.

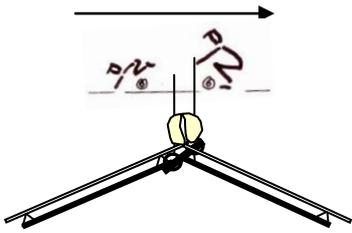
• Sich nun langsam miteinander drehen und dazu wie die Wölfe heulen!





**Hauptteil:**

(Gerätebahn mit Würfel)



**Vollmond** (4 Leintücher, Ring, Trapez, 2 Langbänke, Reif, Seile, Chiffontücher, Klammern)

- Mit Hasenhüpf über die Leintuchrollen hüpfen.
- Über Langbank hochlaufen, durch Vollmond (Reif mit Chiffontücher) durchkriechen und auf der anderen Seite wieder zur Erde zurück rutschen.



**Familie von Dreifuss** (4 Basketbälle, Langbank, 1 Schwedenkasten, 1 halbdicke Matte)

- Über die Basketbälle kriechen ohne diese zu berühren.
- Über den Kasten anlaufen, beide Hände auf den Kasten und beidbeinig abspringen
- $\frac{1}{4}$  Drehung auf Kasten aufhocken und mit einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Drehung auf Matte runterspringen.

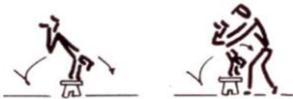


**Dreifuss** (1 Langbank)

- Kind im Vierfüßler, hält ein Bein nach oben. Erw. fassen dieses Bein und führen diesen verletzten Wolf spazieren.



- Kind hockt seitwärts auf und dann wieder ab (Erw. helfen an Hüft).
- Erwachsene überhocken ganze Langbank mit Hockwende.

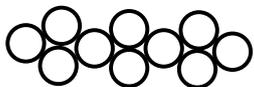


**Wolfsbabys haben Mokassins** (2 Schwedenkastenteile, 4 Stäbe, div. Reissäckchen)

- Reissäckchen (Mokassins) wird zwischen die Füße eingeklemmt, mit Händen weit genug nach vorne greifen und mit und mit den Füßen nach hüpfen (Hasenhupf).



- Hände stützen über das Eck auf dem Rahmen, Beine nach aussen.
- Von einem Bein auf das andere springen, Beine dabei weit öffnen.
- Beine weit öffnen und dann weiterdrehen, Erwachsene unterstützen Drehung beim Kind an den Hüften.



**grosser Adler** (3 dünne Matten, 1 Pferdbock, 1 halbdicke Matte, 10 Reifen)

- Reifen so anordnen, dass der Hampelmann gesprungen werden kann.
- Erwachsene mit Armen, Kinder nur mit Beinen.



- Kind greift auf dem höchsten Punkt mit beiden Händen seitlich auf, springt mit beiden Beinen gleichzeitig ab und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung die Bodenwelle überhocken. Erwachsene helfen an der Hüfte mit.
- Welcher grosse Adler kann dies ebenso gut wie der kleine Adler?

**Joker (Yakari)**

- Kinder können aussuchen, welchen Posten sie nochmals machen möchten.



**Ausklang:**

Spiel:

**Der Wolfsfänger** (Leiterin)

- Erwachsene stehen im Innenstirnkreis mit gegrätschten Beinen (Wolfshöhle).
- Kinder (Wölfe) befinden sich auf allen Vieren, jeder bei seiner Höhle. Wenn ein Wolf mutig ist kann er in den Kreis kommen, dazu heulen, und versuchen den Wolfsfänger zu berühren. Aber Achtung das der Wolfsfänger den Wolf nicht erwischt. Sie können in der Höhle nicht erwischt werden, dürfen aber dort auch nicht heulen. Ev. Rollentausch wenn Wolf erwischt wird.



**Vitamin Z:**



alle schlafen im Tipi - **Kinder liegen auf Bauch am Boden.**  
 Es schneit ganz fein - **mit den Fingern auf Rücken klopfen.**  
 Im Schnee kann man verschiedene Spuren entdecken - **mit den Fingern über Rücken laufen.**  
 Doch da kommt ein starker Windstoss - **unter T-Shirt blasen.**  
 und wirbelt den ganzen Schnee durcheinander - **Kreisend über den Rücken massieren.**  
 Da kommt die Sonne hervor - **Hände an einander reiben.**  
 Und weckt klein Yakari auf - **warme Hände auf Rücken von Kind legen.**

**Fingervers:**



Dä Wolf duet dä Vollmond gspüürä  
 Dä Wolf fangt grad a hüülä  
 Dä Wolf tanzed umänand  
 Dö Wolf gumped umänand  
 Und dä chlinscht rüft, jetzt höred endlich uf ich wett jetzt wieder Hey

**Ritual:**

