

Ziel der Lektion: Vaki-Turnstunde, Stationen erleben (Doppellektion)

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde: Die Zwerge haben heute alle einen grossen Riesen zu Besuch im Zwergenland mitgenommen. Wir möchten unseren grossen Riesen zeigen was wir so alles im Zwergenland machen können, bis wir so müde sind, dass wir einschlafen und einen schönen Traum miteinander erleben werden!



Aufwärmen: Riesen machen grosse, Zwerge machen kleine Schritte

(CD: Chrüsimüsichräbs von Andrew Bond: Lied Nr. 6)

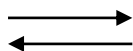
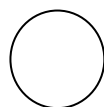
- Mukis machen Schritte wie im Lied beschrieben



Zwergengeschichte (genügend Klämmerli in den Farben rot, grün und blau, damit gleich Gruppen einteilen)

Hüt am Morge sind **alli Zwärgli** ganz fröhlich ufgestande. **D'Zwärg** mit de **rote** Zipfelmütze gönd in Wald goge holze! **D'Zwärg** mit de **blaue** Zipfelmütze müend in Garte, und **Zwärg** mit de **grüene** Zipfelmütze bliibed diheime und tüent s'Huus gründlech putze.

Alli Zwärg schaffet gern a dem sunnige Herbschttag. **D'Zwärg** mit de **rote** Zipfelmütze sind am Holze damit sie im Winter g'nueg Holz zum führe händ. **D'Zwärg** mit de **blaue** Zipfelmütze sind im Garte am ufrume und umestäche. **D'Zwärg** mit de **grüene** Zipfelmütze tüent s'Huus vo obe bis unä putze und ufrume. Zum z'Mittag händ **Zwärg** mit de **rote** Zipfelmütze es Picknick in Wald mitgno. **Zwärg** mit de **blaue** und **grüene** Zipfelmütze essed gmüetlich diheime. Am Nachmitag schaffed **alli Zwärg** wieder flissig witer und **alli Zwärg** treffed sich am Abig bim z'Nacht. Sie verzelled enand was sie de ganzi Tag eso gmacht händ. Nach em Znacht falled **alli Zwärg** ganz müed und z'friede ist Bett und träumet vo **rote, blaue** und **grüne Zipfelmütze**.



Nusschalen-Wettruderrennen der Zwerge (Gruppen nach Klammerfarbe bilden, die Hälfte geht auf die andere Turnhallenseite)

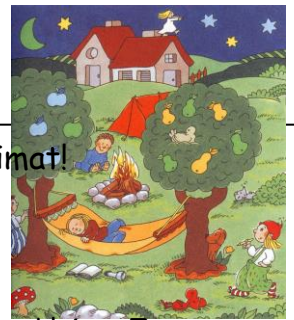
- Vater ist Nusschale, Zwerg (Kind) sitzt in der Nusschale (Schoss) und lässt sich auf die andere Seite rudern
- Dort kommt nächstes Ruderpaar an die Reihe
- Welche Zwerge sind zuerst am Ziel?

Zwerge machen lustige Bewegungen mit ihren Händen und Füßen, was ist nur los?

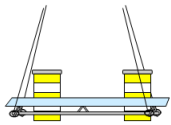
(CD: Chrüsimüsichräbs von Andrew Bond: Lied Nr. 3)

- Variante Tanz





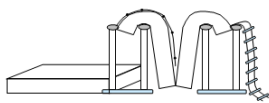
Hauptteil: wir sind im Zwergenland und zeigen den Riesen unsere Heimat!



Zwergenbrücke (2 Schwedenkästen, 2 Ringe, 1 Langbank)

Die Zwergenbrücke ist nicht so stabil, denn es muss ja nur die leichten, kleinen Zwerge halten, wie meistern die Riesen wohl diese Brücke?

- Alle klettern Schwedenkästen hoch und kriechen, rutschen, laufen über die Langbank auf die andere Seite
- Dort klettern wir wieder auf den Schwedenkästen und hinten hinunter



Zwergenberg (2 Barren, 2 dicke Matten, 1 halbdicke Matte, 1 Strickleiter, 1 Tauseil)

Die Zwerge kommen nur dank Strickleiter und Seilen über die grossen Berge

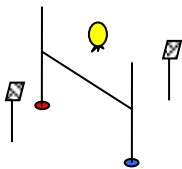
- wir klettern die Strickleiter hoch, lassen uns in die Schlucht (Mattenspalt) fallen und ziehen uns mit Hilfe des Tauseils wieder hoch
- Von dort springen wir auf die halbdicke Matte runter



Barfuss-Zwergenweg (Tastkistli gefüllt mit kleinen Steine etc.)

Die kleinen Zwerge geniessen es über ihren Barfuss-Zwergenweg zu spazieren

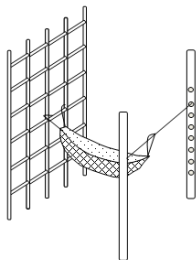
- Wir laufen Barfuss durch die Kistli und fühlen die verschiedenen Untergrunde



Zwergen-Spielplatz (2 Malstäbe, Seil, Fliegentätscher, Ballone)

Die kleinen Zwerge spielen liebend gerne. Ihr Lieblingspiel: Luftballon-Federball

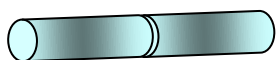
- Die Muki's versuchen sich den Ballon zuzuspielen



Zwergen Hängematte (Klettergerüst, Reck, Hängematte.)

Die kleinen Zwerge sind müde und legen sich in die Hängematte, wo sie sich ausruhen

- Die Kinder (Zwerge) legen sich in die Hängematte und geniessen es zu schaukeln
- Die Väter springen in der Zwischenzeit drei grosse Hallenrunden



Zwergentunnel (2 Ikea-Tunnels)

Die kleinen Zwerge kriechen durch den Zwergentunnel durch, während die Riesen ihre starken Arme kräftigen

- Kinder (Zwerge) kriechen durch die beiden Ikea-Tunnels durch
- Väter machen in der Zwischenzeit schöne Liegestützen



Zwergen werden müde und legen sich schlafen

Vitamin Z:

Alli Zwerge sind müed, nemed grad en tüüfe Schnuuf und leget sich denn uf de Buuch!
Jetzt regelets ganz fiin bim schönschte Suuneschii

- mit Fingerspitzen auf Rücken tippeln

Dänn regelets scho chlii meeh, wo isch jetzt d' Sunne hii?

- mit hohler Hand auf Rücken klopfen

Eusi chline Zwerge mached en chline „Nap“, pssst ganz liesslig.... suscht wecked mers na uuf!

- sanft über Kopf streicheln und den Kindern einen Kuss auf die Backe geben

Sie träümed vo mäne Riis und sim grosse Rieseland!

- Riese auf Rücken zeichnen, und dann über das ganze Kind streicheln

Da plötzlich chunnt en grosse Regesturm und rüttlet und schüttlet

- Kind leicht hin und her wiegen

Oh, jetzt werded eusi Zwergli ganz nass, und sicher au na wach

- kreisend über Rücken fahren, und die Kinder kitzeln

Da chunnt en grosse Wirbelwind

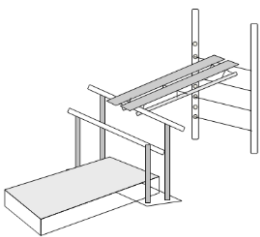
- unter T-Shirt blasen

Dä treit eus schnell is Rieseland

- eine Runde Huckepack reiten

Wir sind nun im Land der Riesen angekommen.

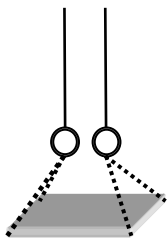
Riesenlandschaft auf und umbauen, dabei den Zwergen-Tunnel liegen lassen!



Riesenbrücke (Reck, Reckstangen, 2 Langbänke, Stufenbarren, 1 dicke Matte)

Uff, die Riesenbrücke ist aber ziemlich in der Höhe, getrauen sich alle Zwerge darüber?

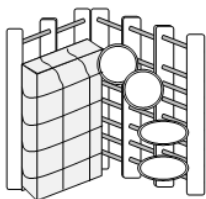
- Alle Klettern die Reckstangenleiter hoch
- Sie balancieren über die Langbänke auf die andere Seite und steigen auf den niedrigen Holmen des Stufenbarrens
- Von dort springen sie in die dicke Matte



Riesen-Schaukelbrett (Ring, Schaukelbrett)

Die Riesen schlafen auf einem grossen Brett, das an einem riesigen Baum hängt!

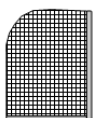
- Kinder sind auf Schaukelbrett, Väter geben ihnen an
- In der Zwischenzeit machen die Väter Sit ups



Riesenberg (Sprossenwand hinausgestellt, Reifhalter, Reifen, dicke Matte, Seile)

Der Riesenberg ist sehr hoch, muss aber überklettert werden

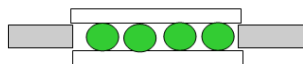
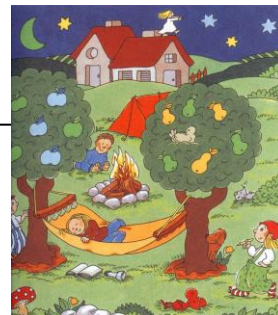
- Alle klettern an den Seilen hoch
- Danach geht es durch die Reifen wieder runter



Schildkröten-Unihockey (Unihockey-Tor, Schläger, Schildkrötenluftballons)

Zwerge und Riesen spielen gegeneinander Unihockey. Sie benutzen aber keinen Ball sonder eine Riesenschildkröte

- Alle versuchen die Riesenschildkröte (Ballon) mit Hilfe des Unihockey-Schlägers ins Tor zu schieben!



Riesen-Weg (2 Langbänke, Therapiebälle, 2 Schwedenkästen-Oberteile)

Die Riesen laufen über die Hügel hinweg

- Alle kriechen über die Therapiebälle auf die andere Seite

Riesen-Tunnel & Zwergen-Tunnel (2 Ikea-Tunnels, 2 Langbänke, 3 dünne Matten)

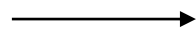
Die Riesen haben nun auch einen Tunnel gefunden, bei welchem sie durchkriechen können.

Sie schlagen den Zwergen ein Wettkriechen vor

- Kinder (Zwerge) kriechen durch den Zwergen-Tunnel
- Väter (Riesen) kriechen unter dem Matten-Tunnel durch
- Wer ist zuerst auf der anderen Seite?



Ausklang:



Garetten-Stafette (3 Garetten, gleiche Gruppe wie am Anfang bilden)

Die kleinen Zwerge sind müde von ihrer Arbeit und möchten nach Hause! Die grossen Riesen transportieren die kleinen Zwerge in der Garette nach Hause.

- Kleiner Zwerg (Kind) sitzt in die Garette und wird vom Vater auf die andere Seite transportiert
- Nächster Zwerg (Kind) wird auf die andere Seite transportiert.
- Welche Zwerge sind zuerst zu Hause?

Vitamin Z:

was isch das für en warme Wind

- *Kind von allen Seiten leicht anblasen*

Was schiint mir dänn so warm uf min Rugge

- *Hände aneinander reiben und auf Rücken legen*

Wer rüttlet und schüttlet mich denn so durenand

- *leicht hin und her wiegen*

Ufstaa chlini Zwerge, euse Traum isch verbii, s'Mami chunnt au scho glii

- *schmusen*

Mir bached drum na schnell es Brot

- Mehl
- Salz
- Hefe
- Wasser



Alli Zuetate guet mische

- *alle durcheinander laufen*

Teig kneten

- *Kinder durchkneten*

Brot formen

- *Kinder leicht hin und her bewegen*

In den Umluft-Backofen schieben

- *in Kreismitte schieben und unter T-Shirt blasen*

Aus Ofen nehmen, schmecken und dann essen

- *Kind aus Kreismitte ziehen, schmecken und dann aufessen*