

Thema: **Stab im Wald** (90 min)

Ziel der Lektion: den Holzstab (Bambus) als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, kräftigen

Einleitung:

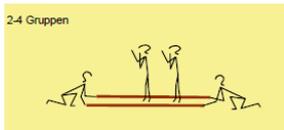
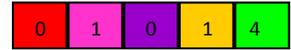
Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä
1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!

Aufwärmen: Verhalten im Wald festlegen



Über Stangenwald balancieren

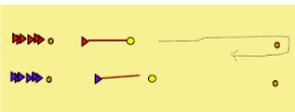
Über einen Wildausgelegten Zick-Zack-Kurs von Stäben und Elementen im Wald balancieren, dabei Umgebung mit einbeziehen
Achtung; Stäbe können sich dabei drehen
Erschwerung: auf Fussballen



Stab Hampelmann

2 Kinder halten kniend 2 Stäbe am Boden
1 - 3 Kinder stehen über den Stäben, Beine gespreizt.
In einem regelmässigen Rhythmus werden Stäbe parallel 2 x auf den Boden getrommelt und anschliessend gleichermassen ca. 1 m auseinander

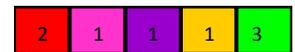
- Rhythmuswechsel



Igitt-Igitt (Stafette)

Mit der Stabspitze wird ein Ball oder eine zusammengeknäuelte Jacke von einer Ablaufmarke her um eine Markierung herum und zurück befördert.

- Übergabe des Stabes und des Balles



Hauptteil:



Berg und Tal

Mit den Stäben auf und über Hindernisse springen den Gegebenheiten entsprechend. Die Leitperson voraus, alle Kinder (mit genügend Abstand) hinterher

- Normalerweise „richtige Seite“ beim pendeln, stärkere Hand bei fast allen oben

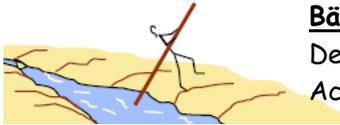


Der Graben wird breiter!

Mit einer Rute einen schwachen zulaufenden Sektor in den harten Waldboden ritzen. Im Zick-zack mit Kreisen Einstichstelle markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle?
Mehrere Durchgänge



Thema: Stab im Wald (90 min)



Bäche und Mulden überspringen

Dem Gelände entsprechend Bäche und Mulden überspringen. Parcours durch den Wald.
Achtung einsinken des Stabes beachten (immer zuerst selber ausprobieren)



Ausklang:

Stabseilziehen

4 - 6 Kinder ziehen am Stab, analog Seilziehen (nicht loslassen!)



Toter Hirsch

Die Jagd ist vorbei. Stab auf Schultern; jedes Kind wird ein Stück aus dem Wald



getragen

4 Träger



Erläuterungen

Akzente	Physis	Ausprägung
	Herz-Kreislauf anregen	0 nicht
	Muskeln kräftigen	1 wenig
	Knochen stärken	2 mittel
	Beweglichkeit erhalten	3 stark
	Koordination verbessern	4 sehr stark