



Ziel der Lektion: verschiedene Grundtätigkeiten mit Partnerübungen

Einleitung:

Ritual:

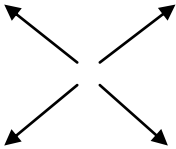
Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Heute reisen wir nach England. Wie ihr bereits in der Einladung lesen konntet, verbringen wir das Muki-Jahr mit Robin Hood. Kommt alle mit. Wir wollen schauen, ob wir Robin Hood im Sherwood Forest finden.

Aufwärmen:



Rucksack packen

- Wasserflasche, Apfel, Wurst, Brot, ect. (Ideen der Ki aufnehmen) auf versch. Arten (springen, Seitgalopp, rückwärts, hüpfen) Gegenstände in den versch. Ecken der Turnhalle holen.

Kleider anziehen

- Wir holen die Jacke von der Garderobe (Sprossenwand) Erw. hängen an der Sprossenwand und ziehen die Knie an, lassen sie wenn die Ki an den Füßen ziehen runter (ausgestreckt) und ziehen sie sofort wieder an.
- Schuhe vom Gestell holen (Erw. machen Bankstellung rw.)
- Wo ist unser Wanderstock? Zu hinterst im Keller natürlich! Wir müssen die Treppen hinunter steigen (im Kreis Knie ganz hoch heben), danach müssen wir uns ganz flach hinlegen und ihn unter der Treppe hervor ziehen (auf Bauch ein wenig vw./rw. robben), anschliessend wieder Wendeltreppe hochlaufen.



Mit dem Velo zum Bahnhof

- Mit dem Velo (auf Rücken liegend) fahren wir schnell zum Bahnhof
- Es geht gerade aus (normales Tempo)
- Nun kommt ein kleiner Aufstieg (langsamer fahren)
- Bevor es dann auf der anderen Seite wieder bergab geht (schneller fahren)
- Eine links Kurve, dann noch eine Rechts und schon sind wir auf der Ebene und erreichen den Bahnhof
- Am Bahnhof werden die Velos parkiert



Bahnfahrt

- Unser Zug steht bereits auf dem Peron
- Schnell nehmen wir unseren Rucksack (Kind) auf den Rücken und springen zum Peron (1 Runde in Halle springen)
- Uff, gerade noch geschafft, wir setzen uns gemütlich ins Zugabteil (Erw. setzen sich an Wand und nehmen Ki auf den Schoss)
- Alle singen dazu Tschipfu, Tschipfu, d'Isebahn chunnt...
- Eine solche Bahnfahrt ist ja wunderschön
- Da kommt ein langes Tunnel, wir sind ja mit dem Eurostar unterwegs (Ki kriechen unter allen Erw. durch)
- Anschl. setzen sich wieder alle Ki auf den Schoss der Erw.



Hauptteil:



Wir sind im Sherwood Forest angekommen.

Da stehen überall Bäume (Keulen)

- wir rennen vw. um die Bäume
- wir laufen rw. um die Bäume



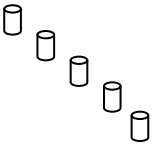
- wir hüpfen wie Frösche um die Bäume
- wir fliegen wie die Vögel um die Bäume
- wir laufen wie Zwerge um die Bäume
- wir laufen wie Riesen um die Bäume
- Ideen der Kinder umsetzen
- Nun wollen wir aber

Robin Hood rufen, hoffentlich finden wir ihn. Robin Hood ist als Rächer und Beschützer der Armen und Unterdrückten bekannt und wird von diesen geachtet und unterstützt. Zudem gilt er als sehr guter Bogenschütze, wacher Beobachter und kluger Anführer. Wir finden Robin Hood und er nimmt uns mit durch den Wald. Wir helfen ihm sogleich beim Holzen.



Bäume wechseln

- Es hat ein Baum (Keule) weniger als Muki-Paare. Das Muki-Paar ohne Baum ruft: "Bäume wechseln!". Alle Muki-Paare müssen sich einen neuen Baum suchen und auch das Paar in der Mitte sucht sich einen Baum. Das Paar ohne Baum ruft wieder Bäume wechseln...



Bäume stehen schön in einer Reihe (Keulen im Slalom aufstellen)

- Slalom um die Bäume
- Erw. nimmt Ki huckepack und Slalom um die Bäume
- Bäume als Stafette einsammeln



Baumstämme sägen

- Erw. und Ki halten Keule je an einem Ende, kräftig hin- und her bewegen wie beim Sägen
- Handwechsel



Baumstämme ziehen

- Erw. halten Keule an einem Ende, Ki sitzt am Boden und hält am anderen Ende
- Erw. ziehen Ki rw. auf die andere Hallenseite

Ausklang:

Waldfangis:



Zwei Muki-Paare ziehen sich je eine Mütze an und sind die Fänger. Wenn sie ein anderes Paar fangen wird die Mütze an das gefangene Paar abgegeben und diese sind dann die Fänger....

Wir bringen die Baumstämme (Keulen) in die Mitte und machen ein Feuer für eine feine Waldsuppe.

Vitamin Z:



Massageversli „Waldsuppe“

Rüebli raffeln (mit gespreizten Fingern)
 Zwiebeln hacken (Hand seitlich, leicht klopfen)
 Kartoffeln schälen (mit flachen Händen)
 Lauch schneiden (Hand seitlich, hin und her)
 Suppe rühren (flache Hände, kreisen)
 Probieren... Achtung sehr heiss!
 Würzen
 Essen!