



Ziel der Lektion: erlernen vom richtigen rollen und purzeln

### Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Aufwärmen:

### was machen Igel bei Gefahr!

Bei Gefahr rollen sich die Igel immer wieder ein!

Alle Mukis laufen und hüpfen frei in der Halle herum, auf Zeichen

- stillstehen und Kinn zur Brust
- in die Hocke und Kopf zwischen in die Knie
- durch den Feldstecher schauen
- einrollen wie ein Igel



Kinder sind bei der Leiterin, Erw. verwandeln sich in einen Igel und kauern sich verteilt in der Turnhalle am Boden.

- Kinder suchen sie - wechsel

Erwachsene sind kleine Igel und kauern am Boden.

- Kinder steigen über die kleinen Igel (Erw.)

Kinder befinden sich in der Hocke und halten den Kopf zwischen die Knie

- Erwachsene springen darüber

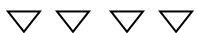
### Ausklang:

Spiel:

### Igel Waschanlage (2 Mattenbahnen gegenüber mit je 4 dünnen Matten)

Die Igel sind schmutzig und müssen gewaschen werden

- Die Hälfte der Mukis kauern sich gegenüber vor den Mattenbahnen
- Die andere Hälfte der Mukis sind die Igel welche gewaschen werden wollen.
- Nun schaukelt die Waschanlage nach hinten, der erste Igel kommt im Vierfüssler durch die Waschanlage
- Die Waschanlage schaukelt in die Ausgangsstellung zurück und wäscht den Igel mit Kreisbewegungen
- Anschliessend geht der Igel im Vierfüssler eine Runde um zu trocknen



Vitamin Z:

### Massageversli Igel sini Füessli riibe

Dä Igel ihri Füessli riibe, d' Füessli riibe—und dich zum lache triibe

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

Dä Schenkel knete, dä Schenkel knete—und eis uf s' Fudi pöperle

Dä Rugge massiere, dä Rugge massiere—und d' Wirbelsüle ufe marschiere

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

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

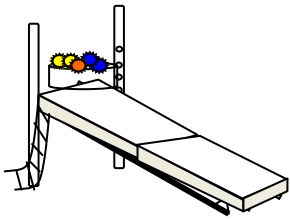
Mit beidne Händ vo obe nach abe kreise—und na chly am Igeli go schmeichle!



## Hauptteil:

**Über Baumstamm ziehen und auf das weiche Moos abrollen:** (1 Langbank, 1 dünne Matte, 1 Bild (an einem Ende der Langbank unten angeklebt))

- Alle Mukis ziehen sich über die Langbank an
- Am Ende schauen sie sich das Bild unter der Langbank an
- Danach rollen sie auf die dünne Matte ab



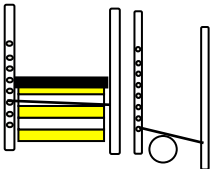
**Igel Berg:** (Reck, 2 Langbänke, 2 dicke Matten, Seile, Strickleiter, Korb mit Igelbällen)

- Alle steigen die Leiter hoch
- Nehmen einen Igelball und lassen in die Matte runter rollen
- Danach rollen sie selber auf der dicken Matte den Berg hinunter



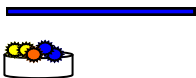
**Igel Purzelbaum:** (Sprungbrett, 2 dünne Matten, Chiffontüchli)

- Alle kleinen und grossen Igel machen einen wunderschönen Igel-Purzelbaum
- Sie klemmen sich ein Chiffontuch unter das Kinn ein und versuchen dieses nie zu verlieren



**Igor turnt am Reck:** (Reck, 1 Schwedenkasten, 1 Therapieball)

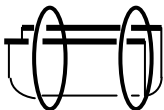
- Alle versuchen mit Hilfe des Schwedenkastens oder des Therapieballen einen schönen Felgaufschwung am Reck zu turnen



**Igelmassage:** (3 dünne Matten, Igelbälle)

Igor der kleine Igel ist müde und seine Glieder schmerzen

- Erwachsene massieren die Kinder mit den Igelbällen



**Igor ruht sich aus:** (1 dünne Matten, 2 Reifen)

- Igor (Kind) legt sich in die Mattenschaukel und die Erwachsenen geben an!