



Ziel der Lektion: Förderung der Grundtätigkeiten, Fitness Erwachsene

### Einleitung:

Ritual: Anfangsritual

Neugierde:



Yakari und sein Stamm haben Hunger und warten bis die Bisons wieder zurück kommen, damit sie auf die Jagd gehen können.

Fingervers:



Dä wet gärn go Bison jagä.

Dä duet en darum ganz fescht plagä.

Dä seit: „hei losed guet“.

Dä seit: „das sind d'Huuf vo dä Bisons, dass duet dänn guet“.

Und dä Yakari seit: Juhui, lönd mich au mit machä.

Aufwärmen:

### hört ihr die Bisons kommen?

- alle Mukis schleichen wie Indianer, lautlos durch die Halle man hört gar nichts.

man hört von weitem Gestampfe.

- alle rennen wie die Herde durch die Halle.

die Herde kommt näher, hört ihr sie?

- ganz laut auf den Boden stampfen.

die Herde ist so nah, dass wir sogar die Erderschütterung spüren.

- Kinder liegen auf dem Boden und Erwachsene stampfen daneben, dass das Kind die Erschütterung spürt.
- Wechsel.

Yakari und kleiner Donner reiten so schnell sie können ins Dorf zurück.

- Kinder dürfen zwei grosse Runden Huckepack reiten.

Auf dem Weg hat es Baumstämme kreuz und quer.

- Erwachsene befinden sich in der Brettposition, Kinder steigen oder springen darüber.

Wir kommen an den grossen Fluss und müssen diesen noch überqueren.

- Erwachsene sitzen mit angewinkelten Beinen auf dem Boden.
- Kind sitzt auf Erwachsene schaut diese an.
- Erwachsene rudern nun mit dem Kind ein Stück vorwärts.

Wir sehen schon unser Tipi-Dorf und springen schnell dorthin.

- Alle springen eine grosse Runde und kommen in den Kreis.

Yakari erzählt, dass die Bisons kommen, alle machen sich nun für die grosse Jagd bereit.

- Stationen aufstellen.



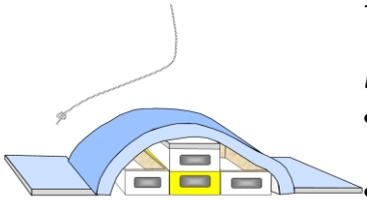


## Hauptteil:

**auf Fels klettern:** (1 Schwedenkasten, 2 Schwedenkastenteile, 1 halbdick- + 2 dünne Matten, Tauseil)

*Wir wollen sehen, ob wir die Bisons irgendwo sehen können, dazu klettern wir auf den Fels.*

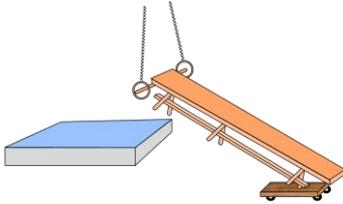
- Kinder versuchen mit Hilfe des Tau-Seils auf den Mattenberg zu kommen. Danach lassen sie sich auf der anderen Seite wieder runter.
- Erwachsene versuchen in einem Mal über den Mattenberg zu gelangen.



**Sturz ins Loch:** (Ring, Trapez, Langbank, Rollbrett, 1 dicke Matte)

*Auf dem Ausguck ist es ziemlich wackelig, wir verlieren die Balance und fallen in ein Loch!*

- Alle laufen die Langbank hoch und springen dann auf die dicke Matte runter.
- Achtung:** Langbank schweift nach hinten aus!!!!



**Matsch:** (1 halbdicke Matte, 4 dünne Matte, viele verschiedene Bälle, Seile)

*Es macht so richtig Spass im Matsch zu laufen und sich damit voll zu schmieren!*

- Kinder laufen auf Matsch herum und versuchen die Balance nicht zu verlieren.
- Erwachsene springen in der Zwischenzeit Seil (mindestens 20 x).



**Spurensuche:** (2 Langbänke, 4 Seile, Kärtchen mit Tierspuren, Klammerli)

*Wir suchen die Spuren der Bisons, aber in der Prarie hat es noch viele andere Spuren!*

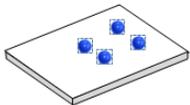
- Erwachsene liegen auf dem Rücken, Kinder liegen auf ihnen.
- Zusammen stossen sich die Erwachsenen durch die Langbänke und die Kinder nehmen ein Fussabdruck (Kärtchen) von einem Bison mit.



**Bison Massage:** (2 Noppenbälle, Häkelbälle, 2 dünne Matten)

*Kleiner Bison ist müde und bekommt von seiner Mutter eine schöne Massage.*

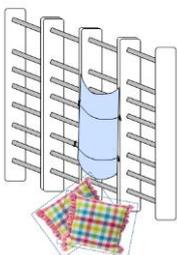
- Kinder liegen auf der dünnen Matte, und Erwachsene massieren die Kinder mit dem Noppenball oder einem Häkelball.

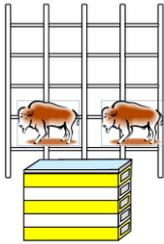


**Geburt vom jungen Bisonbaby:** (Sprossenwand, 2 Reif, Reifvorrichtungen, 1 dünne Matte, 2 Seile, 2 Kissen)

*Wir erleben wie ein junges Bisonbaby auf die Welt kommt!*

- Kinder klettern Sprossenwand hoch, und durch den Reif in den Geburtskanal, klettern dann Sprossenwand runter und lassen sich auf die Kissen fallen.
- Erwachsene kräftigen ihre Wadenmuskulatur bis Kind in Geburtskanal ist, anschliessend warten sie in Brettposition bis sie unten angekommen sind.
- Danach tragen sie das Neugeborene zum nächsten Posten.





**Zielwurf auf Bisons:** (Klettergerüst, 3 teiliger Kasten, kleine Softbälle, Bisons)  
 Wir versuchen einen Bison zu treffen, damit wir wieder genug Fleisch haben.

- Kinder stehen auf Schwedenkasten und versuchen mit Ball durch das Loch im Bison zu treffen.
- Erwachsene sammeln immer wieder die Bälle ein und bringen diese möglichst schnell dem Kind zurück für seinen nächsten Wurf.
- Mind. 5 mal versuchen.

## Ausklang:

Spiel:



**Achtung Moskitos kommen** (Fallschirm, CD: Sunnästrahl, Mückenrap)

Das Moskitonetz (Fallschirm) in die Mitte der Turnhalle legen. Ein Mukipaar spielt die Moskitos, und hat einen Stachel, es befindet sich in einer Ecke der Turnhalle.

- Mukis (Bisons) bewegen sich frei zur Musik, wenn Musik stoppt müssen sie sich so schnell als möglich unter den Fallschirm retten, denn dort sind sie vor dem Stachel der Moskitos sicher.
- Wenn ein Moskito mit seinem Stachel einen Bison erwischt hat, wechselt es beim nächsten Durchgang und der Bison wird zum Moskito.

Fingervers:



Dä wet gärn go Bison jagä.

Dä duet en darum ganz fescht plagä

Dä seit: „hei losed guet“

Dä seit: „das sind d’Huufvo dä Bisons, dass duet dänn guet“

Und dä Yakari seit: das isch s’bescht Erlebniss gsie, lönd mi jetzt aber wieder hey!

