



Ziel der Lektion: Turnen mit Medizinball, Grossgeräte

Einleitung:

Ritual: Anfangsritual

Ritual: Das isch di rechte Hand die seit Hallo,



Neugierde:



(Bälle unter Tuch versteckt)

Yakari freut sich, dass die Bären von ihrem Winterschlaf wieder aufgewacht sind. Auch die Bären sind froh endlich wieder aus ihren engen Höhle zu kommen und zeigen uns gleich ein paar Bärenkunststücke. Aber zuerst müssen sie wieder geschickt im Bärengang laufen lernen. (Passgang)

Aufwärmen: **mit Bälle:** (Bälle in der Halle verteilen)



Wer findet keinen Stein?

- die Medizinbälle frei in der Halle verteilen (1 Ball weniger als Muki-Paare). Erwachsene und Kind laufen mit Handfassung zwischen den Steinen herum, ohne anzustossen. Auf Kommando setzt sich jedes Paar zu einem Stein, dass sich dieser zwischen ihren gegrätschten Beinen befindet. Wer findet keinen Stein? Mehrmals spielen. Kein Ausscheiden.



Um den Stein hüpfen.

- Erwachsenen und Kind stehen einander gegenüber (doppelte Handfassung). Der Stein liegt zwischen ihnen. Galopphüpfen nach rechts und links.
- Erwachsene und Kind stützen sich mit den Händen auf dem Ball ab. Mit beiden Beinen soweit es geht rückwärtsgehen, dann wieder vorwärts.
- Einmal mit den Beinen im Kreis um den Medizinball herumwandern.



Vorsicht!

Auf dem Stein liegen.

- Versuchen auf dem Stein (Ball) zu liegen, Körpermitte (Schwerpunkt) genau über dem Stein. Zuerst mit Hilfe des Partners, dann allein. Bauchlage - Rückenlage.



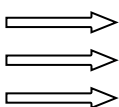
Schwierig!

Auf den Stein sitzen.

- Erwachsene und Kind versuchen auf den Ball zu sitzen.



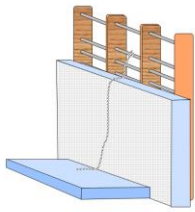
Fangspiel:



Im Wald hets schrecklech viel Bäre.
 Sie chlättere uf d'Bäum.
 Sie schlüfed id Höhli.
 Sie springed dur Büsch.
 Und wemmer sie wott fo,
 denn springed si schnäll devo!



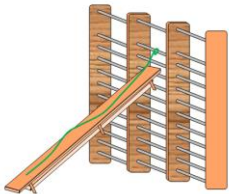
Hauptteil:



Bären klettern auf den Berg: (Sprossenwand, 1 dicke Matte, 1 Seil, 1 mittlere Matte)

Die kleinen und grossen Bären machen einen Frühlingsspaziergang auf den grossen Berg, was sehen sie von dort oben?

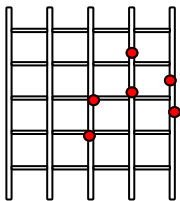
- Kleine und grosse Bären klettern mit Hilfe des Seils den Berg hoch, setzen sich oben auf den Gipfel (dicke Matte), die mutigen können vom Berg hinunterspringen oder hinunterklettern.



Bären klettern auf den Baum: (Sprossenwand, 1 Seil, 1 Langbank)

Auf einen Baum zu klettern ist gar nicht so einfach wenn die Glieder noch steif sind nach einem langen Winterschlaf!

- Alle ziehen sich mit dem Seil die Langbank hoch und steigen die Sprossenwand hinunter.



Beeren pflücken: (Kletterwand, Beeren)

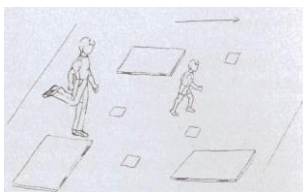
Mmm, so ganz frische Beeren sind einfach himmlisch und haben erst noch viele Vitamine für die kleinen Bären.

- Alle Bären steigen die Kletterwand hoch und pflücken Beeren.

Rollbären: (Schwedenkastenoberteil, 3 dünne Matten, 2 Leintücher)

Die kleinen Bären rollen und trollen voller Vergnügen den Hügel runter.

- Die Mutter wickelt einen Jungbären (Kind) in das Tuch ein. Dann rollt der Bär den Mattenberg hinunter und rollt sich aus dem Tuch aus.



Bären fangen Insekten: (4 dünne Matten, Teppichresten)

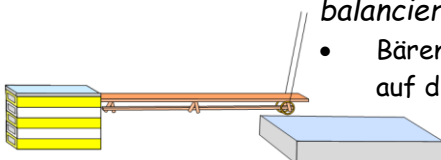
Im Teich schwimmt ein Bär, in der Luft schirren viele Mücken!

- Kind (Mücke) fliegt von Seerose (Teppichresten) zu Seerose an Land (dünne Matte).
- Erwachsene (Bär) versuch die Mücke zu fangen, dürfen aber nur auf einem Bein hüpfen.

Bären klettern über den Berg: (1 Schwedenkasten, 1 Langbank, 1 Paar Ringe, 1 Trapez, 1 dicke Matte)

Auch über einen schmalen Grat auf dem hohen Berg müssen unsere Bären balancieren.

- Bären steigen den Schwedenkasten hoch, gehen über die Langbank und springen auf die dicke Matte.





Ausklang:

Spiel:



Bärenfangis

1 Muki-Paar und Leiterin sind die Bärenfänger. Sie versuchen alle kleinen Bären zu Fangen. Die Bären können nicht gefangen werden, wenn sie schnell auf den Baum (Erwachsene) klettern.

Vitamin Z:



Ich schüttele dir dis Bärefäll,
wie isch das dick und schwär.
Langsam und schnäll
schüttele ich dis Fäll.
Vo der Mitti nach der Siite,
vo der Mitti nach der Siite
schtrich ich dis Fäll us.