



Ziel der Lektion: Hauptaugenmerk dieser Lektion ist die Sensibilisierung gegenüber der Bewegung & Ernährung

## Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Bruder Tuck weiss ganz genau, was wir alles essen müssen, damit wir Gesund bleiben. Er erklärt uns nun die Kinder und die Erwachsenen-Ernährungspyramide!



Lied: „mached uf s'Bienehuus“



- Erwachsene stehen im Stirnkreis und geben sich die Hand.
- Die Kinder befinden sich im Bienenhaus (Kreis), welcher sich beim Singen langsam öffnet.
- Die Bienen (Kinder) schwirren aus.
- Achtung: am Schluss schliesst sich das Bienenhaus wieder, schaffen es alle Kinder wieder nach Hause?``

Aufwärmen: Raupen balancieren auf dünnem Grashalm:

- Kinder und Erwachsene laufen auf den Linien in der Turnhalle
- Wenn sie einer anderen Raupe begegnen, begrüssen sie sich mit Namen und laufen wieder in die Gegenrichtung.
- Variante: alle Raupen dürfen nur auf einer blauen, roten oder gelben Linie laufen!

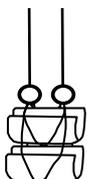
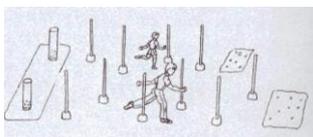
## Hauptteil:

Stationen: (Ziel: gezielt die Erwachsenen an den Stationen körperlich mehr arbeiten lassen)

- Bei jeder Station gibt es etwas Essbares, welches an die richtige Stelle der Kinderpyramide gehängt werden muss

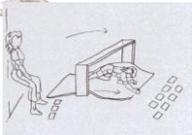
Gemüse ernten: (Gemüse) (2 dünne Matten, 12 Malstäbe, Gemüselottokarten)

- Die kleinen und grossen Gemüsekäfer sind hungrig und holen sich feines Gemüse vom Gemüsebeet.
- Auf der Lottokarte merken, welches Gemüse noch fehlt und dieses auf der anderen Seite im Gemüsebeet (Matte) holen und wieder durch den Slalom zurück.
- Kinder um 4 Malstäbe, Erwachsene um 8 Malstäbe springen
- Erw. und Kinder bringen 3 Gemüse in ihr Nest, wer schafft dies zuerst?



Blätter schaukeln: (Oele und Fette) (1 Paar Ringe, 2 dünne Matte, 6 Seile)

- Kinder legen sich auf das untere Blatt (Matte), Erwachsene erklimmen das obere Blatt (Matte) und schaukeln im Wind



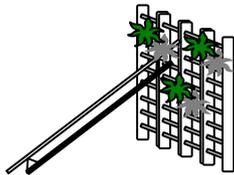
**Läuse melken:** (Milchprodukte) (1 Kastenteil, 1 dünne Matte, Wand)

- Ameisen melken die Läuse, um Milch zu erhalten
- Erw. nehmen 3 Memory-Karten und sitzen an Wand (Beine im rechten Winkel)
- Kinder (Ameisen) merken sich das erste Kärtchen, kriechen durch den Blätterwald und suchen auf der anderen Seite das Duplikat, anschliessend erhalten sie das zweite Kärtchen und suchen das Duplikat.

**Grashalme im Wind:** (Getreide)



- Auf dem Getreidefeld sucht der kleine Kartoffelkäfer (Kind) Nahrung. Aber Achtung, die Halme bewegen sich und können den Käfer einklemmen.
- Erw. (Grashalme), machen Liegestützen
- Kind (Kartoffelkäfer) kriecht unter Erw. durch (Liegestützen), oben wieder zurücksteigen (10 x)



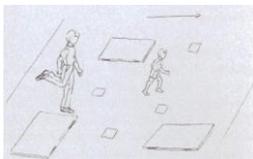
**Raupenbeine kräftigen:** (Früchte) (Sprossenwand, 1 Langbank, Moosgummibäume & Früchten)

- Kind ist kleine Raupe, klettert Sprossenwand hoch, pflückt sich eine Frucht und rutscht die Langbank wieder runter
- Erw. kräftigen in der Zwischenzeit ihre grossen Raupenbeine



**Nektar sammeln:** (Süssigkeiten) (Blumenstofftunnel)

- Bienen sammeln feinen süssen Nektar in Blume
- Ki kriecht durch den Blumenstofftunnel und holt sich seinen süssen Nektar
- Erw. halten die Blume in Brettposition offen, bis Kind am anderen Ende ist

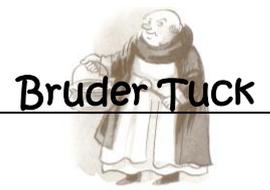


**Fische fangen Mücken:** (Fleisch, Fisch, Ei) (4 dünne Matten, Teppichresten)

- Im Teich schwimmt ein Fisch, in der Luft schwirren viele Mücken
- Ki (Mücke) fliegt von Seerose (Teppichresten) zu Seerose an Land (dünne Matten)
- Erw. (Fisch) versucht die Mücken zu fangen, darf aber nur auf einem Bein hüpfen

**Wasserstation:** (Wasser)

- Nach jedem Posten haben die Käfer Durst und nehmen sich einen Wassertropfen
- Kinder dürfen bei Erw. eine Runde Huckepack reiten



**Ausklang:**

Spiel:

**Käfer flüchten von Blume zu Blume:**

Leiterin ist Käferfängerin und versucht, sich einen Käfer zu fangen. Jedes Käferpaar ist in einer Blume (im Reif stehen). Die flüchtigen Käfer können in jede

Blume kriechen, welche von einem anderen Käferpaar (nur die stehenden) besetzt

ist. Dann müssen diese sich eine neue Blume (Reif mit stehenden Mukis) suchen

- Wenn das Käferpaar in einer neuen Blume (Reif) ist, setzen sie sich.
- In diese Blume können keine weiteren Käfer mehr kriechen.
- Erwischt der Käferfänger einen Käfer, wechselt es und der Fänger wird zum Käfer, der Käfer zum neuen Fänger!
- Spiel ist beendet, wenn alle Käfer in einer neuen Blume **sitzen!**
- **Variante:** Käfer in der Blume flüchten nicht, sondern werden zum Fänger, und Fänger zum Neuen flüchtenden Käfer!



Vitamin Z:

**Massageversli „Bienen im Sommerwind“**

Wir sehen eine wunderschöne Sommerwiese

- mit flachen Händen auf dem Rücken streichen

Die Sonne scheint warm und heiss

- Hände aneinander reiben und auf Rücken legen

Bienen summen im Wind

- mit Fingerspitzen auf Rücken klopfen

Sie fliegen von Blume zu Blume

- mit hohler Hand auf Rücken schlagen

Und saugen Nektar

- Erwachsene küssen Kind auf den Rücken

Doch oh weh, da kommt ein Gewitterregen

- schnell auf Rückentrommel

Es blitzt und donnert

- Blitze über Rücken zischen lassen, Donner mit offenen Hände

Da kommt ein starker Wind

- unter T-Shirt blasen

Und trocknet die Flügel der Biene

- Arme leicht auf und ab bewegen

Nun schwirrt die Biene wieder davon in ihren Stock

- Kind leicht durchschütteln und in die Arme nehmen!

