

Mutprobe

Thema Yakari

Ziel der Lektion: Grossgeräte Mut & Geschicklichkeit

Einleitung:

Ritual: Anfangsritual



Neugierde:



die Indianer erhalten erst einen Federschmuck, wenn sie Fährtenlesen können und die Mutprobe bestanden haben - Yakari und seine Freunde sind ganz aufgeregt!

Aufwärmen:

Fährtenlesen

Yakari hat viele Tierfreunde. Für die Mutprobe, und damit er seinen ersehnten Federschmuck erhält, muss er natürlich auch Fährten lesen können.

Seine Freunde helfen ihm dabei:

Der **Bär** ruft: „schau mal ich mache richtige Trampel-Schritte“.

- mit Trampel-Schritten (fest auf den Boden stampfen) gehen.

die **Wildgänse** schnattern: „wir machen kleine Gänseschritte“.

- mit ganz kleinen Schritten (Gänseschritte) gehen.

da ruft der **Storch**: „wir laufen viel eleganter schau nur“.

- mit Storchenschritten (Knie auf Hüft-Höhe hochheben) gehen.

da kommt sein Freund **Dreibein** auf seinen drei Pfoten daher.

- Kind geht im Vierfüssler und hält ein Bein hoch. Erwachsene fassen es an diesem Bein und Kind hüpfte auf drei Beinen vorwärts.

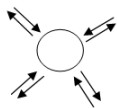
Sein Freund der **Adler** geht nicht - nein er kommt geflogen um ihm viel Glück zu wünschen.

- Blick zueinander - Erwachsene strecken Kopf durch gegrätschte Beine der Kinder und richten sich langsam auf.
- Kind versucht, den ganzen Körper anzuspannen.
- Erwachsene drehen langsam dann immer schneller bis sie abheben und davonfliegen zum.



Zuerst langsam drehen, dann schneller!

Stafette:



Fährtenlesen Test (Fährtenkärtli, Tierwürfel) 4 Gruppen bilden

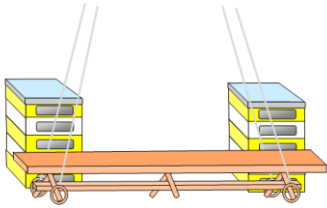
Die Mukis würfeln - merken sich das Tier - laufen in die Mitte und suchen das passende Fährtenkärtchen.

- Haben sie es gefunden drehen sie das Kärtchen um und kontrollieren ob sie das richtige Kärtchen gekehrt haben.
- Haben sie das richtige Tierkärtchen mit der Fährte, dürfen sie es zurücknehmen.
- Haben sie ein falsches aufgedeckt - müssen sie es liegen lassen und ohne Kärtchen zurück.

Hauptteil:

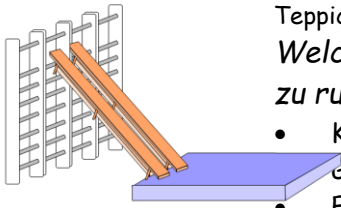
alle erhalten eine Mutprobe Karte wo sie nach jeder gestellten und erfüllten Aufgabe einen Aufkleber aufkleben dürfen!

(Erwachsene müssen die Aufgaben ebenfalls erfüllen)



Steg über Schlucht (2 Schwedenkasten, 2 Schaukelringe, 1 Langbank)
Über den Canyon führt ein schmaler, schaukelnder Steg auf die andere Seite welcher Yakari und seine Freunde überqueren müssen.

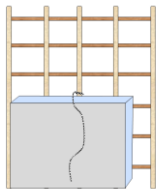
- alle klettern auf Felsen (Schwedenkasten) steigen auf den Steg (Langbank) und laufen auf die andere Seite wo sie wieder auf den Fels klettern.
- dort darf ein Aufkleber auf die Mutprobekarte geklebt werden.



Steilen Abhang runterrutschen (Sprossenwand, 2 Langbänke, 1 dicke Matte, Teppichresten)

Welcher Indianer getraut sich die Felswand auf beiden Füßen kauern runter zu rutschen?

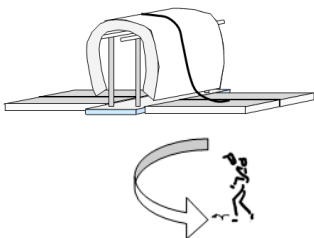
- Kinder klettern Sprossenwand hoch - nehmen einen grossen Teppichresten unters Gesäss und rutschen die Langbank auf die dicke Matte runter.
- Erwachsene nehmen zwei kleinere Teppichresten unter die Füße und versuchen in Hockstellung die Langbank runterzugleiten.



Felswand hochklettern (Klettergerüst, 1 dicke Matte, Seile)

Die grosse, steile Felswand muss bezwungen werden, schaffen es alle auf den Gipfel?

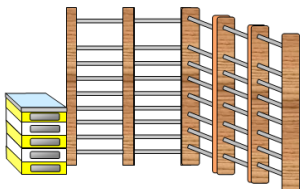
- Mit Hilfe des Seils ziehen wir uns an der grossen Matte hoch - schreien ganz laut ich bin der/die Grösste und klettern dann am Klettergerüst wieder runter!



auf grosses Pferd steigen (Barren, 1 halbdicke Matte, Seile, Seil, 4 dünne Matten)

Können alle Indianer auf ihr Pferd steigen und auf ihm reiten?

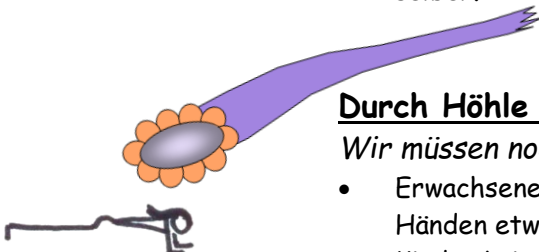
- Kinder erklimmen das Pferd mit Hilfe der Erwachsenen und dem Seil.
- Erwachsene setzen sich dann hinter das Kind.
- Danach nehmen sie die Kinder eine Runde Huckepack.



Durch Felsloch schlüpfen (Sprossenwand hinausgestellt, Schwedenkasten)

In der Felswand hat es ein Loch, da müssen wir hindurchklettern und auf der anderen Seite wieder runter klettern.

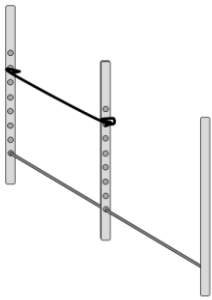
- Kinder steigen die Sprossenwand hoch und klettern durch die Öffnung auf die andere Seite.
- Sichern sie auf dem Schwedenkasten und überklettern danach die Sprossenwand selber.



Durch Höhle schlüpfen (Stoffkriechtunnel)

Wir müssen noch durch eine dunkle Höhle schlüpfen.

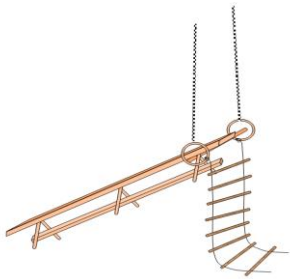
- Erwachsene befinden sich in Brettposition und halten den Blumeneingang mit den Händen etwas auf bis die Kinder auf der anderen Seite hinausschlüpfen.
- Kinder kriechen durch den Stofftunnel auf die andere Seite.



Baumstamm über Schlucht balancieren (Reck, 2 Reckstangen, Hilfsseil)

Über diese zum Glück nicht allzu tiefe Schlucht führt nur ein runder Baumstamm!

- Alle versuchen auf der Reckstange zu balancieren
- es darf auch das Hilfsseil zur Hilfe genommen werden.



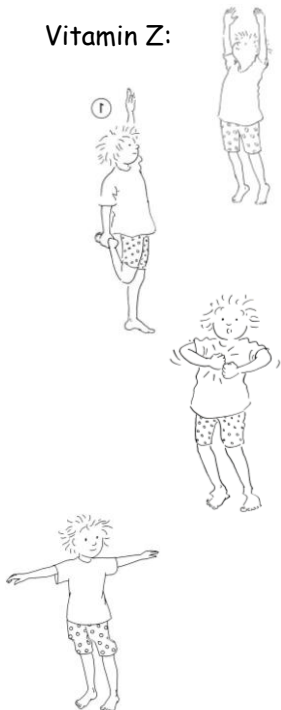
Felswand erklimmen (Schaukelringe, Trapez, Strickleiter, 1 Langbank)

An der Felswand hängt eine wackelige un stabile Strickleiter! Nichts desto trotz müssen wir an ihr hochsteigen um auf der anderen Seite die Felsrutsche runter zu rutschen.

- Erwachsene stehen auf Strickleiter während das Kind die Sprossen hoch klettert. Oben darf es auf der Langbank runterrutschen.
- Erwachsene erklimmen danach ebenfalls via Strickleiter die Felswand.

Ausklang:

Vitamin Z:



Yoga Bewegungsgeschichte: „Mutprobe bestanden“.

Yakari und seine Freunde sind mächtig stolz.

- mit gestreckten Beine, Arme am Boden - aufrichten und Arme leicht nach hinten führen.

Alle stehen ruhig um den Marterpfahl.

- auf einem Bein stehen - 1 Arm nach oben gestreckt - anderes Bein angewinkelt mit Ferse zum Po - Bein wechseln.

Der Häuptling nennt alle Namen welche die Mutprobe bestanden haben - einfach alle! Da ist die Freude bei Yakari und seine Freunde riesig und sie tanzen ganz wild.

- ganz wild umher tanzen.

Voller Stolz trommeln sie sich mit den Fäusten auf die Brust und rufen: „wir sind die Besten“!

- mit Fäusten auf die Brust trommeln.

Da sieht man am Himmel den Adler kreisen.

- Arme auf Schulterhöhe waagrecht ausgestreckt und langsam - Oberkörper langsam auf alle Seiten drehen.

Yakari lässt sich auf den Boden fallen und schaut voller Stolz zum Himmel.

- Kinder legen sich auf den Rücken am Boden.

Da lässt der Adler eine Feder fallen.

- Erwachsene holen eine Feder.

Welche Yakari ganz sanft streichelt.

- mit Feder über Gesicht streicheln.

Die Eltern sind mächtig stolz auf ihre Kinder.

- die Kinder in die Arme nehmen und fest an sich drücken.