



Ziel der Lektion: Spielerisches Turnen an Stationen, Grundtätigkeiten anwenden,
Alternativmaterial WC-Rollen kennenlernen

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



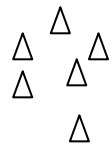
Neugierde: in der Hallenmitte sind bunte Blumen (WC Papierrollen) unter einem Tuch versteckt?
Was befindet sich wohl unter dem Tuch?
Mit Prinzessin Marie sind wir auf einer wunderschönen Blumenwiese



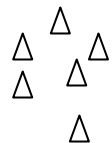
Fingerversli: dä seit: Ändlich ich de Frühlig da!
 Dä seit: Hurra! Hurra!
 Dä seit: häsch die viele bunte Blueme gseh?
 Dä seit: und s' gitt ja na viel meh!
 Und dä chlinшти nimmt s'Mami und dä Papi a dä Hand
 Chomm mit is Muki, det schenk ich dir ein
 Blumestruss!

Aufwärmen: unterwegs auf der Blumenwiese (WC-Papierrollen-Blumen)
Bunte Blumen in der Halle verteilen. Alle Muki's laufen durch die Halle

- Vorwärts & rückwärts
 - Hopserhüpfer
 - Seitwärts hüpfend (auf beide Seiten)
 - Auf Zehenspitzen gehend
 - Im Zwergengang
 - Mit ganz grossen Schritten, dabei Knie in die Höhe ziehen
- Sich dazwischen jeweils auf Kommando zu einer Blume in der erwähnten Farbe begeben, mit der Nase daran riechen.



Versli: Es schlüfft en Schneeg zum Hüüsli us
(von Kauerstellung ausstrecken)
Streckt syni Pfüsli us!
(Arme nach vorne ausstrecken)
G' seht er dusse z' Sunne schyne,
(mit Armen einen Kreis formen)
schlüfft er schnell wieder is Hüüsli innä.

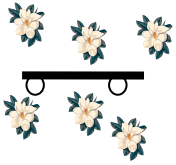


(zurück in Kauerstellung)
Aber wenn's regnet isch er grüseli froh,
(mit Fingern auf den Boden tippen)
Und schlycht mit samt em Hüüsli de vo.
(weg robben, oder Kind sitzt auf Rücken von Erwachsenen)



Hauptteil:

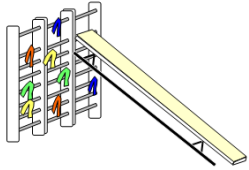
Stationen:



Blumen giessen: (2 Rollbretter, WC-Papierblumen, Giesskannen)

Wir giessen die wunderschönen Blumen auf unserer Wiese

- Erw. legen sich bäuchlings auf ein Rollbrett
- Kinder setzen sich auf den Rücken von den Erw. und halten in der Hand eine Spritzkanne.
- Erw. steuern nun über die Blumenwiese (mit den Händen vorwärtsziehen) und die Kinder giessen dabei die Blumen



Blüten erwachen: (Sprossenwand, Langbank, Chiffontücher, grüne WC-Papierrollen)

die Blumen beginnen zu spriessen, nach und nach entsteht eine bunte Blumenwiese

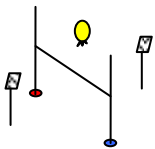
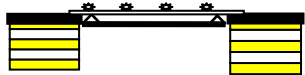
- Kinder klettern die Sprossenwand hoch, holen sich oben ein farbiges Chiffontuch und rutschen danach die Langbank hinunter
- Unten stopfen sie das Chiffontuch auf eine der grünen WC-Papierrollen
- Erw. kräftigen in der Zwischenzeit an der Sprossenwand ihre Wadenmuskulatur



Blumenstrauß pflücken: (2 Schwedenkästen, 1 Langbank, Pet-Blumen, laminiert Blumen, grünes Tuch)

Wir pflücken uns einen wunderschönen Blumenstrauß

- Wir balancieren über die Langbank und pflücken uns dabei einen wunderschönen Blumenstrauß (laminierte Blume aus Pet-Blume nehmen)
- Auf der anderen Seite klettern wir den Schwedenkasten runter und legen die Blumen auf die grüne Wiese (so entsteht ein wunderschöner Blumenstrauß)



auf der Blumenwiese spielen: (2 Malstäbe, Seil, Ballone, Fliegenklatschen)

ein bisschen Spass muss sein, darum spielen wir auf der Blumenwiese

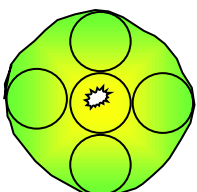
- Erw. und Kinder spielen mit den Fliegenklatschen und den Ballonen, Ball über die Schnurr



Birren schwirren von Blume zu Blume: (2 Langbänke, Tauseil, Moosgummiblumen)

Wir sind kleine Bienen und schwirren von einer Blume zur nächsten

- Alle schwingen sich von einer Moosgummi-Blume (auf Langbank) zur anderen Moosgummi-Blume auf der anderen Langbank
- Welche Biene kann genau auf der Blume landen?



Auf Blume ausruhen: (Blumenstoffhülle, viele Therapiebälle)

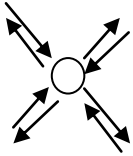
Wir sind müde und ruhen uns auf der schönen Blumenwiese aus

- Kinder ruhen sich auf der Blume aus. Sie legen sich auf die Blumenstoffhülle
- Erw. kräftigen in der Zwischenzeit ihre Bauchmuskulatur



Ausklang:

Stafette:



Blumen pflücken (4 Malstäbe, laminierte Blumen)

Jede Gruppe steht hinter einem Malstab in der Hallenecke und bekommt eine Blumenfarbe zugeteilt!

- Auf Kommando rennt das erste Muki-Paar los, holt sich eine Blume seiner Farbe und bringt sie zur Gruppe zurück
- Danach rennt das nächste Muki-Paar los
- Welche Gruppe hat zuerst alle Blumen gesammelt?

Vitamin Z:

Massageversli: Blumenwiese

- Stell dir vor, du liegst an einem warmen und schönen Frühlingstag auf einer Wiese. Hunderte von Blumen um dich herum leuchten in den schönsten Farben. (Mit den Fäusten kleine Blumen malen)
- Am blauen Himmel ziehen langsam weiße Wolken entlang. (Mit beiden Händen über den gesamten Rücken streichen)
- Hin und wieder ist in weiter Ferne eine dunklere, schwere Wolke zu sehen. (Hände an verschiedenen Stellen auf den Rücken drücken)
- aber sie kann unseren schönen Tag nicht stören, denn auf der Wiese wächst dichtes grünes Gras. (mit den Fingerspitzen kurze Striche malen)
- Das Gras wiegt sich leise im Wind. (unter das T-Shirt blasen und Kind hin und her wiegen)
- Im Gras krabbeln einige rote Marienkäfer. (mit den Fingerspitzen über den Rücken krabbeln)
- Sie suchen besonders hohe Grashalme, an denen sie der Sonne entgegen krabbeln können (mit zwei Fingern den Rücken hoch krabbeln)
- Ein bunter Schmetterling flattert durch die Luft. (Arme leicht auf und ab bewegen)
- Die Sonne strahlt vom Himmel, und erwärmt deinen Rücken (Hände aneinander reiben und auf Rücken legen)
- Doch da wird es Zeit um wieder nach Hause zu gehen, es wird bereits dunkel und du kriechst ganz fest in eine Blume welche dir über die Nacht Schutz bietet. (Erw. bilden eine Höhle über dich und legen sich ganz sanft auf dich)
- Plötzlich spürst du einen Tautropfen auf deinem Gesicht und erwachst (Erw. küssen Kind auf die Backe)

