



Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Partnerübungen und verschiedenen Alternativmaterial erleben, Fitness für Erwachsene.

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Heute geht es wieder nach Hause und wir müssen Abschied von Joanna, Robin Hood und seinen Geächteten.



Aufwärmen:

Übersee-Koffer packen (Kastenoberteil, Tücher, Schaumstofftiere, Bälle)

Wir müssen alle unsere Sachen zusammen packen in den grossen Koffer (Kastenoberteil)



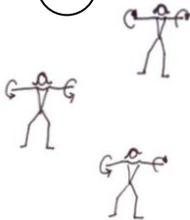
- Muki-Paare sammeln einen Gegenstand und bringen ihn zum Koffer (Kastenoberteil) dann suchen sie einen neuen Gegenstand bis alles im Koffer verstaut ist.



Mit dem Falken fliegen wir aus dem Sherwood Forest

Der Falke zeigt uns den Weg aus dem Wald und nimmt uns ein Stück mit

Flügeltest:



- Arme waagrecht ausgestreckt in kleinen rückwärts Kreisen immer grösser werdend kreisen
- Nun das Ganze vorwärtskreisend
- Welcher Falke schafft es gleichzeitig ein Arm vorwärts und einen rückwärts zu kreisen?



Abflugtest:

- Wir versuchen gleichzeitig mit den Armen kreisend noch Hopperhüpfer zu machen, welchem Falke gelingt dies?



Unser Falke ist Abflug bereit:

- Eltern nehmen Kind Huckepack und sagen Joanna noch auf wiedersehen
- wir fliegen weiter bis zum Fluss

Hauptteil:



Biber

am Fluss nehmen wir Abschied vom Falke und lassen uns von einem Biber erklären, wie wir ein Kanu bauen können um den Fluss runter zu fahren.

Baumstämme im Wald suchen:



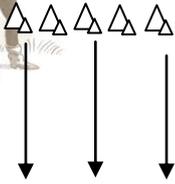
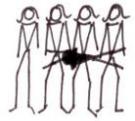
- Erw. in Brettposition (Baumstämme), Kinder steigen über die Baumstämme und suchen sich den schönsten für ihre Flussfahrt
- Baumstamm von unten betrachten, Kinder können auch unter Erw. hindurch kriechen



Baumstämme zum Fluss ziehen:

- Auf einer Turnhallenseite legen sich die Kinder auf den Rücken
- Erwachsenen ziehen die Kinder an den Armen eine Hallenlänge auf die andere Seite (Fluss)





Förderband: (3 Gruppen bilden)

- Baumstämme sind so schwer wir brauchen ein Förderband um sie zum Fluss zu befördern
- Erwachsene liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch
- 1 Kind liegt auf unteren Rücken bei den Erwachsenen
- Diese drehen sich und befördern so das Kind auf die andere Seite

Kanu schnitzen:

- Ki liegt auf Bauch, Erwachsene streichen den Rücken aus

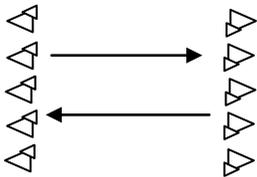
Kanu

Mit dem Kanu fahren wir den Fluss runter und geniessen unsere Flussfahrt



Kanufahrt:

- Kind sitzt auf Schoss von Erw. und schaut diese an
- Erw. rudern nun vorwärts



Wettruderrennen: (2 Mukipaare zusammen)

- je ein Paar auf einer Seite die anderen auf der anderen Seite
- welche Paare gewinnen das Wettrudern?

Wir sehen eine Pferdekutsche und springen schnell zu ihr:

- schnell springen wir eine grosse Runde und steigen dann in den Pferderutsche ein

Pferdekutsche

Mit der Pferdekutsche fahren wir weiter Richtung Ärmelkanal



In der Kutsche:

- Erw. sitzen an Wand, Kinder dürfen auf dem Schoss von Erwachsenen sitzen
- Noch etwas über unsere Erlebnisse bei Robin Hood erzählen



Dunkle Baumallee:

- wir fahren durch eine dunkle Baumallee hindurch
- Kinder kriechen unter Beinen von Erwachsenen durch und setzen sich anschliessend wieder auf deren Schoss



Ankunft am Meer:

- Wir sind am Ärmelkanal angekommen und suchen den Hafen
- Alle Muki's laufen auf den roten Linien (blauen & schwarzen, etc.)
- Wenn sie einem anderen Mukipaar begegnen fragen sie dieses nach dem Weg zum Hafen



Schiffshafen

Am Hafen stehen viele grosse Schiffe. Welches fährt uns wohl nach Hause?



Wir ziehen unseren schweren Koffer hinter uns her: (1 grosses Tuch/Mukipaar)

- Kind sitzt auf Tuch, Erw. ziehen es zum Flughafen



Gepäck auf Förderband:

Muki (Gepäck) steht auf Förderband

- Auf das Handtuch setzen, mit den Füßen vorwärts oder rückwärts rutschen



Gepäck fällt hin:

- Erw. liegen auf dem Handtuch, Kind auf Erw.
- Erwachsenen rutschen mit seitlich abgespreizten Armen in der Bauchlage auf dem Handtuch vorwärts



Kofferschlange:

- Mukipaare stellen sich auf ihr Handtuch und versuchen mit den Füßen vorwärts zu rutschen
- Mehrere Mukipaare zusammen versuchen gemeinsam vorwärts zu rutschen



Koffer mit Kran ins Schiff befördern:

- Zwei Erw. fassen ein Handtuch jeweils an der schmalen Seite.
- Ein Kind setzt sich auf das gespannte Tuch und kann dann auf und nieder, vor und zurück geschaukelt werden

Heimfahrt

Bevor wir Heimsegeln können muss der Kapitän noch sein Schiff auf seine Schiffstauglichkeit checken.



Vitamin Z



Schiff check: (Kind liegt in Rückenlage auf dem Boden)

Lassen sich die Türen vom Schiff öffnen und wieder schliessen

- Kind streckt Beine gestreckt in die Luft
- Erw. öffnen (spreizen) die Beine der Kinder und schliessen sie wieder



Funktionieren die Schiffsruder einwandfrei

- Hampelmann in Rückenlage am Boden machen

Sind die Segel bereit

- Kind streckt Beine in gestreckt in die Luft
- Erw. machen mit den Beinen der Kinder Kreise in die Luft



Alle Knöpfe lassen sich bedienen

- Sanft die Augen, die Nase, und das Maul berühren

Zur Sicherheit schmieren wir noch alle Schiffsteile gut ein

- Am Kind langsam in Kreisen über den Bauch streichen



Unbekannte Flugobjekte: (Tuch, Häckelbälle)

Wir sichten ein UFO am Himmel

- Erw. und Kind halten das Tuch und legen ein UFO (Häckelball) auf dieses
- Tuch leicht auf und ab bewegen und es erst langsam, dann immer schneller auf hüpfen lassen ohne das es runterfällt
- UFO in Handtuch wickeln und es herumschleudern



Sternschnuppen fliegen am Himmel (Häckelbälle)

- Sternschnuppe einander zu werfen
- Über Kopf werfen
- Hoch in den Himmel werfen und wieder fangen



Ausklang:



Ankunft zu Hause

Bald sind wir wieder zu Hause wir befinden uns bereits in der Hafeneinfahrt und unser Abenteuer Jahr mit Robin Hood geht dem Ende zu, wir befinden uns wieder in der Jetzt-Zeit

Im Hafen:

- Zwei grosse Runden springen und bremsen

Koffer auf Förderband finden:

- Kinder kauern am Boden und werden von den Erw. zugedeckt diese müssen nun den richtigen Koffer auf dem Förderband wieder finden
- wechseln

Vitamin Z:



Weg im Feierabendverkehr nach Hause finden

- Tuch ist Auto, Kind ist die Strasse
- Wir führen das Tuch durch die Kleider der Kinder hin und her und fahren so nach Hause in unser Bett, Kind mit Tuch zudecken