



Ziel der Lektion: **Vaki Turnstunde** (90 min) Spiel, Spass und viel Fitness an Grossgeräten zusammen erleben!

Einleitung:

Ritual: Muki Anfangsritual

Neugierde: Wir sind im Wald, dem Sherwood Forest, unterwegs. Unser Ziel ist das Schloss von Nottingham. Dort wollen wir dem König einen Schatz rauben. Eigentlich darf man ja nicht stehlen. Aber der König ist sehr gemein zu seinem armen Volk und verlangt von ihm viel zu viel Steuern. Deshalb wollen wir den Leuten ihr Geld zurückgeben.

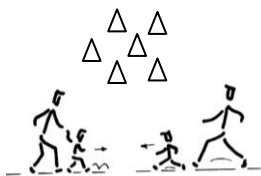


Fingervers:

Dä Mudge	chann renne wie es Reh
D'Rowanne	isch so schlau wie dä Fuchs wo sie hät gseh
Dä Elias	cha springe wie es Häsli
D'Marie Anne	Tunnel baue wie es Müsli
und dä Robin Hood seit:	„psst, jetzt simmer alli ganz listli und schliichet jetzt zum Sheriff sim grosse Schlössli



Aufwärmen:



Rowanne bringt uns bei, wie sich ein Fuchs anschleicht

Kinder und Erw. halten sich an den Händen und gehen durch die Halle

- Grosse Schritte
- Kleine Schritte
- Ganz leise Schritte
- Leicht in den Knien gehen

Elias zeigt uns wie wir am geschicktesten Springen

Elias bringt uns bei zu hüpfen wie ein:

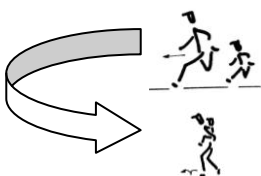
- Frosch - Beine und Arme sind gleichzeitig in der Luft, dabei werden Arme nach oben gestreckt. Bei der Landung sind die Beine ausser halb der Arme
- Hase - Hände versetzt hintereinander, mit beiden Füßen vor die Hände springen
- Sattelspringen - Kinder springen mit gespreizten Beinen auf die Hüft der Erwachsenen
- Wir lernen noch über Hindernisse zu springen. Erwachsene liegen am Boden und Kinder springen über Erwachsene, wechseln.



Mudge ist so schnell wie ein Reh

Wir sehen ein Reh davonlaufen - wir möchten auch so schnell laufen können

- Wir laufen zusammen zwei grosse Hallenrunden
- Das kleine Reh (Kind) ist müde, darum darf es noch ein Stück Huckepack mitlaufen - zwei grosse Hallenrunden



Marie Anne baut die besten Tunnels, wie die Mäuse im Wald

Marie Anne erklärt uns wie die Mäuse ihre Gänge bauen - wir versuchen es ebenfalls!

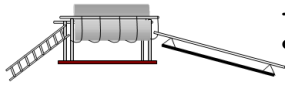
- immer zwei Erw. liegen auf dem Rücken und halten die Beine in die Höhe, dabei berühren sie sich mit den Füßen
 - Kinder kriechen unter Tunnel durch
- wir bilden einen riesen Tunnel
- Erw. sitzen an die Wand - Rücken ist an der Wand, Beine im rechten Winkel - und Kinder kriechen unter allen Erwachsenen durch!





Mit Robin machen wir uns nun auf den Weg um den **Schatz fürs arme Volk zu holen**

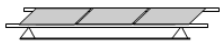
Hauptteil: (Stationen)



Enger Tunnel (Stufenbarren, Seile, 2 dünne Matten, Langbank, Leiter)

In die Burg gelangen wir durch einen unterirdisch gegrabenen Tunnel

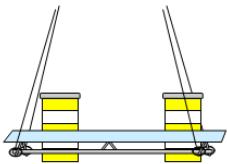
- alle steigen die Leiter hoch, kriechen durch den Tunnel und rutschen auf der anderen Seite den Baumstamm (Langbank) runter



Anschleichen (3 dünne Matten, 2 Langbänke)

In der Burg müssen wir durch einen niedrigen Schacht kriechen, wer ist wohl der Schnellste.

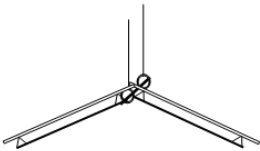
- alle robben so schnell wie möglich unter dem Langbanktunnel durch



Wackeliger Steg (2 Schwedenkästen, 2 Ringe, 1 Langbank)

Die Burg ist mit einem Bach umgeben. Über diesen Bach führt ein wackeliger kleiner Steg!

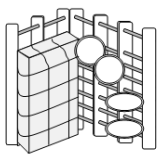
- Wir klettern auf den Brückenpfeiler (Schwedenkasten)
- Dann geht es auf dem wackeligen Steg auf die andere Seite zum nächsten Brückenpfeiler (Schwedenkasten), wo wir wieder runter steigen



Ziehbrücke (Ring, Trapez, 2 Langbänke)

Irgendwie müssen wir über den Wassergraben gelangen! Da sehen wir eine Ziehbrücke.

- Alle steigen die Ziehbrücke (Langbank) hinauf und auf der anderen Seite wieder hinunter



Bäume und Burgwand hoch klettern (Sprossenwand, Reif, Reifhalter, dicke Matte, Seile oder Seilspinne)

Wir üben uns im geschickten Klettern in den Bäumen, damit wir die Burgwand von Nottingham hoch klettern können!

- Alle klettern durch die Reifenkombination
- Alle klettern mit Hilfe der Seile die Mattenwand hoch



Bogenschiessen (Wand, 3 laminierte Zielscheiben, Häkel- oder Tennisbälle, Medizinbälle)

Falls uns jemand entdeckt, müssen wir gewappnet sein. Wir üben uns daher im Bogenschiessen

- Kinder werfen die Häkelbälle zur Zielscheibe - wer trifft diese?
- Väter machen das selbe mit einem Medizinball



Ausklang:

Wir kommen aus dem Wald und sehen vor uns das Schloss von Nottingham. Jetzt heisst es: „die Wachen überlisten und schnell und geschickt ins Schloss eindringen.“

Stafette:

goldiger Schlüssel (4 Gruppen bilden)

(lamierte Kärtchen mit Schlüssel, Malstäbe, Langbänke, Mobilo, Schwedenkasten)



Start hinter der Grundlinie. Slalom um Malstäbe (Baumstämme).

- Über schmale Seite einer Langbank (schmaler Steg über den Bach) balancieren.
- Von Mobilo zu Mobilo (Schlossgraben. Vorsicht Krokodile) hüpfen.
- Über den Schwedenkasten (jeweils 1 pro 2 Gruppen - Schlossmauer) klettern.
- 1 Kärtli hinter der Grundlinie aufheben und geradeaus zurück laufen.
- Übergabe an nächstes Vaki-Paar mit Handschlag.

Die Gruppe, die das Kärtli mit dem goldenen Schlüssel geholt hat, gewinnt. Es wird gelaufen, bis alle Schlüssel geholt wurden!

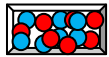
Mit Hilfe des goldenen Schlüssels können wir die Tür zur Schatzkammer öffnen. Darin befinden sich aber noch Wächter, die den Schatz bewachen.

Spiel:

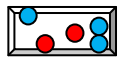
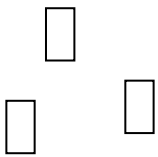
Schatz holen

(Ballwagen, viele Bälle, 2 - 3 dünne Matten, 4 Malstäbe)

2 Vaki-Paare sind Wächter, die anderen die Geächteten, welche den Schatz holen!



- Ein mit Bällen gefüllter Wagen befindet sich in einem mit 4 Malstäben markierten Rechteck.
- Im Feld verteilt liegen 2-3 Matten (=Inseln).
- Die Vaki-Paare versuchen nun, von der Grundlinie in das geschützte Rechteck zu gelangen.
- Dort nehmen sie einen Ball (Schatz, z.B. Edelstein) und laufen wieder zurück.
- 2 Vaki-Paare als Fänger versuchen, dies zu verhindern.
- Wer gefangen wird, muss seinen Schatz zurück bringen und wieder hinter der Grundlinie starten.
- Auf den Inseln ist man in Sicherheit.
- Es darf aber nie mehr als 3 Vaki-Paare auf einer Insel haben.
- Wenn alle Bälle transportiert worden sind, ist das Spiel zu Ende.



Vitamin Z:

Pizza backen: (Kind liegt auf dem Bauch)

Teig knete, Teig knete - mit Händen den Rücken kneten

Teig usrolle, Teig usrolle - mit der Hand über Rücken fahren

Pizzasauce druuf verteile - kreisförmig über den Rücken fahren

Beilage (Salami, Schinken, Pilze, etc.)

- auf Rücken verschiedene Fingerknetmassagen anwenden

Mozarella oben druuf - mit Händen leicht auf Rücken drücken

Würze und in Ofen schiebe - Kind vorwärts schieben

Wir backen die Pizza im Umluft Backofen - unter T-Shirt von Kind blasen

Pizza isch fertig bache - Kind rückwärts ziehen

Pizza i Stückli verschniede - mit Handseitenfläche über Rücken

Mmh, die Pizza schmöcked den Fein, jetzt müemer sie aber grad probiere

- an Kind knabbern

