



Kleine Hexe **besser als sieben Röcke**



Ziel: Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung an Grossgeräten erleben

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

die kleine Hexe zitterte vor Kälte und klapperte mit den Zähnen als sie wieder nach Hause kam. Sie wärmte sich am Ofen auf und hexte sich feine Sachen zum Essen. Sie erzählte ganz stolz wie sie dem Maronimann helfen konnte nicht mehr zu frieren. Da wunderte sich Abraxas, warum die kleine Hexe dies nicht auch für sich selber und für ihn hexen konnte - na klar kann sie das, und fortan konnten sie auch bei der bittersten Kälte sich in der Natur bewegen



Aufwärmen:

Schüttelfrost und Kältestarre

Draussen ist es Eiskalt alle Leute frieren

- den ganzen Körper durchschütteln bis sie zu Eiskristallen erstarren
- ganz steif stehen bleiben



Bewegungsgeschichte im Schnee

(Symbolkärtchen Sonne, Schnee, Kinder, kleine Hexe)

Kärtchen mit Symbolen verteilen, falls das Symbol in der Geschichte vorkommt muss dasjenige Mukipaar eine Runde im Gegenurzeigersinn um die ganze Gruppe laufen, dabei ist das Kind auf der inneren Seite mit dem kürzeren Weg!



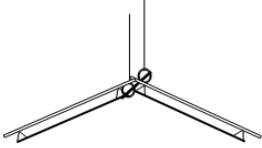
Es ist ein eiskalter Tag im Februar. Die **kleine Hexe** und Abraxas wollen sich den wunderschönen Tag aber nicht verderben und machen sich auf den Weg ins nächste Dorf. Die **Sonne** scheint vom klaren Himmel und der **Schnee** glitzert. Fast alle **Kinder** sind bei diesem schönen Wetter bei strahlender **Sonne** im tiefen **Schnee** am Toben. Die **kleine Hexe** findet das toll und sagt zu Abraxas das müssen wir von Nahe ansehen. Da sehen sie die **Kinder** auf ihren Skiers die tiefverschneiten Hügel runterflitzen und ihre Spuren im tiefen **Schnee** hinterlassen. Einige **Kinder** liegen im **Schnee** und bewegen ihre Arme und Beine auf und ab. „Schau nur“, sagt Abraxas: „die versuchen zu fliegen wie ich!“ „Aber nein doch“, erwidert da die **kleine Hexe**, „die machen nur einen Schneengel. Die **Sonne** lässt ihre Strahlen auf die tiefverschneite Landschaft nieder und alles glitzert um die Wette. Da erscheint eine dicke Wolke am Himmel und schiebt sich ausgerechnet vor die **Sonne**, die **Kinder** schauen verdattert nach oben, und die **kleine Hexe** denkt sich das geht doch nicht! Da zaubert die **kleine Hexe** schnell einen starken Wind an den Himmel und lässt die **Sonne** wieder erstrahlen und von überall hört man wieder lustiges Gelächter der spielenden **Kinder** im schönen **Schnee**.

Hauptteil:

Stationen zum Thema Bewegung und Ernährung. An den Stationen dürfen jeweils aus den vorgegebenen Nahrungsstufen etwas ausgesucht und diese auf die Ernährungspyramide gelegt werden. Bei anstrengenden Stationen darf auch mehr Kalorien verbraucht werden als bei leichten!



Kleine Hexe *besser als sieben Röcke*



Bergpreis

(Schaukelringe, Trapez, 2 Langbänke,)

Wir laufen den tiefverschneiten Berg hoch, geniessen oben die schöne Aussicht, und laufen oder rutschen auf der anderen Seite wieder den Berg runter!

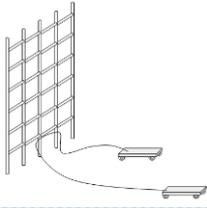
- Alle steigen den Berg (Langbank) hoch und laufen oder rutschen auf der anderen Seite wieder runter
- **Das war aber anstrengend darum darfst du eine Frucht ein Gemüse, eine Portion Kohlenhydrat, Wasser oder Tee für den Durst mitnehmen**

Schlitten hoch ziehen

(Klettergerüst, 4 Rollbretter, 2 lange Seile)

wir ziehen den schweren Schlitten den tiefverschneiten Berg hoch

- Kinder und Erwachsenen sitzen auf den Schlitten (Rollbrett) und halten sich am Seil
- Kind ist in der Hälfte der Distanz der Erwachsenen
- Nun ziehen sich beide mit Hilfe des Seils den Berg hoch (zur Kletterwand)
- **Uff das ist aber anstrengend den Schlitten den Berg hoch zu ziehen, du darfst eine Frucht ein Gemüse, eine Portion Kohlenhydrate ein Fleischprodukt oder Fisch, Wasser oder Tee und ein Snack mitnehmen**

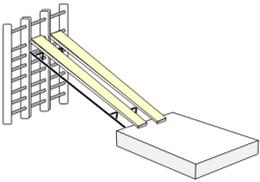


Skispringen

(Sprossenwand, 2 Langbänke, 1 dicke Matte, 6 grosse Teppichresten)

Die kleine Hexe sieht ganz viele Kinder eine Schanze runterspringen

- Alle klettern die Sprossenwand hoch
- Kind sitzt auf einen Teppichresten und rutscht damit die Langbank runter
- Erwachsene nehmen 2 Teppichreste, unter jeden Fuss einen, und rutschen in der Hocke die Langbänke runter, und springen unten auf die dicke Matte
- **Da braucht es etwas Mut so weit zu springen darum bekommst du ausnahmsweise eine Limonade, ein Gemüse und eine Frucht, Wasser oder Tee und Kohlenhydrate**

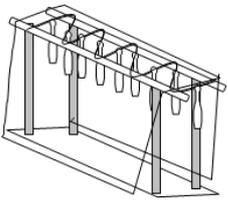


Eishöhle

(1 Barren, Seile, Keulen, 1 Leintuch)

Da entdeckt die kleine Hexe und Abraxas eine Eishöhle und staunen über die vielen Eiszapfen!

- Alle laufen durch die Eishöhle ohne einen Eiszapfen (Keule) zu berühren
- **In der Eishöhle ist es kalt und da brauchst du ein bisschen Fett am besten in Form von Nüssen, eine Frucht und ein Gemüse, Kohlenhydrate und Wasser oder Tee oder einen Fruchtsaft**

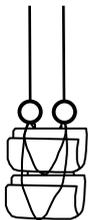


Ausruhen auf der warmen Ofenbank

(2 Schaukelringe, je 2 dünne Matten, Seile)

Wir ruhen uns auf der warmen Ofenbank aus

- Kinder legen sich unten auf die Ofenbank
- Die Erwachsenen klettern auf den oberen Stock
- Gemeinsam schaukeln sie und träumen vom erlebten
- **Das ist aber gar nicht anstrengend. Da genügt Wasser oder Tee und eine Frucht oder ein Gemüse**

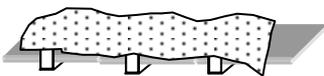


Unterwasser schwimmen

(3 Schwedenkastenteile, 3 dünne Matten, Gartenflies)

Der Teich ist gefroren, das hindert uns aber nicht daran einmal unter der Eisdecke durch zu tauchen

- Kinder und Erwachsene schwimmen (schlüpfen) unter der Eisdecke (Gartenflies) durch auf die andere Seite
- **Das Wasser ist kalt und du verbrauchst dabei viel Energie. Nimm eine Frucht oder ein Gemüse, etwas Kohlenhydrate ein Stück Käse oder ein Milchprodukt und Wasser oder Tee**





Kleine Hexe **besser als sieben Röcke**



Ausklang:

Spiel:

in Eiskristall verwandeln: (1 blaues und 1 gelbes Chiffontuch)

Auf kleinem Raum wird ein Fangis gespielt mit der Muhme Rumpumpel (blaues Chiffontuch) und der kleinen Hexe (gelbes Chiffontuch)



- Die Muhme Rumpumpel versucht möglichst viele Leute in Eiskristalle zu verwandeln in dem sie, sie mit dem Eisnebel (blaues Chiffontuch) berührt
- Das möchte natürlich die kleine Hexe verhindern und befreit die Leute durch ihren Zauberspruch (berühren mit gelben Chiffontuch) wieder.
- Auf Zeichen der Leiterin - werden die Chiffontücher demjenigen Mukipaar übergeben bei welchem die Muhme Rumpumpel und die kleine Hexe gerade sind.
- Weiter geht's

Vitamin Z:

Massageversli „toben im Schnee“

Heute Nacht hat es geschneit. Zuerst fielen nur einige wenige Flocken

- leicht mit den Fingerspitzen tippen.

doch dann wurden es immer mehr

- schneller mit den Fingerspitzen tippen

so viele, dass der Schnee alles bedeckte

- sich leicht auf das Kind legen

Am nächsten Morgen kommen viele Kinder angelaufen, die durch den Schnee flitzen.

- mit Zeige- und Mittelfinger über den Rücken laufen

da kommt die warme Sonne hinter einer dicken Wolke hervor und wärmt die Kinder mit ihren warmen Sonnenstrahlen auf.

- Hände aneinander reiben und auf den Rücken der Kinder legen

Die Kinder ziehen ihre Schlitten auf den Berg

- zwei Fingerknöcheln von der Hüfte zur Schulter schieben

und sausen wieder hinunter.

- mit den flachen Händen von der Schulter nach unten rutschen

Das war toll, gleich noch einmal. Die Kinder ziehen ihre Schlitten auf den Berg

- zwei Fingerknöcheln von der Hüfte zur Schulter schieben

und sausen wieder hinunter.

- mit den flachen Händen von der Schulter nach unten rutschen

Und zum Schluss gibt es eine schöne Schneeballschlacht.

- leichtes Trommeln mit der hohlen Handfläche

und einen grossen, dicken, nassen Kuss

- dem Kind einen grossen Kuss auf die Backen drücken



Ritual:

Muki-Schlussritual

