



Ziel der Lektion: Mut und Geschicklichkeit an Grossgeräten fördern und fordern

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Trolle sind die Naturgeister der norwegischen Wälder. Die grossen Urtrolle sind mit Moos überwuchert und sehen wie ein gehender Wald oder Berg aus. Sie streunen nachts in der Gegend umher und stehen tagsüber wie versteinert da.

Fingervers: Dä seit: hüt gömmer in Norde uf es Reisli
 Dä seit: liebed Troll echt au Meisli
 Dä seit: det ghörd mer i dä Nacht au Trolle singe
 Dä seit: das duet sicher ganz schön luut klinge
 Dä chlinscht leit d'Jagge aa und seit: chömmer jetzt äntli gah?

Aufwärmen: Aufwärmgeschichte „Sonne, Mond & Trolle“

Ganz im Norden scheint die **Sonne** und wärmt die Landschaft auf. Alle **Trolle** sind am schlafen. Die Landschaft wirkt wunderschön und wir können nur ahnen wie gespenstisch sie in der Dämmerung erscheinen wird. Schon bald wird es dunkel und der **Mond** scheint schon schwach vom Himmel runter. Die **Sonne** strahlt noch mit letzter Kraft und versucht den **Mond** nochmals zu verdrängen. Wir ahnen schon, wo die **Trolle** bald zum Vorschein kommen werden. In der Dämmerung beginnen sich im Wald die Bäume zu bewegen, sehe ich da nicht ein **Troll** aus den Ästen entstehen. Seht nur, auch die Berge scheinen zu wandern. Im Schein vom **Mond** erkennen wir viele riesigen **Trolle** wo am Tag doch noch Berge waren. Weil in der Nacht die **Sonne** nicht scheint, ist es ziemlich dunkel. Der **Mond** und die Sterne schicken nur ganz wenig Licht zur Erde, das lieben die **Trolle**. Am frühen Morgen macht sich die **Sonne** bereit, bald über einem Hügel aufzugehen. Der **Mond** und ein paar Sterne sind noch zu sehen, doch man ahnt schon, dass die **Sonne** alle bald vertreiben wird. Jetzt schläft nicht nur der **Mond**, auch die **Trolle** die gehen nun wieder schlafen und die **Sonne** scheint mit voller Kraft. Wir können kaum glauben, dass sich in der Nacht Bäumen und Bergen in **Trolle** verwandeln.



Hauptteil:

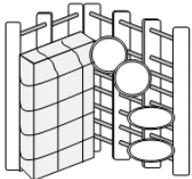
Grossgerätestationen



Schlafender Troll: (Schaukelringe, 2 dünne Matten, Seile)

Die Trolle sind müde und schlafen ganz gemütlich am Tag

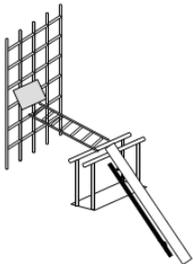
- Die kleinen Trolle (Kinder) schlafen in den Matten
- Grosse Trolle (Erwachsene) sind in Brettposition erstarrt



Berg Troll: (Sprossenwand, 1 Teil hinausgestellt, Reif & Reifenhalter, 1 dicke Matte, Seile, Glocke)

Der Bergtroll ist riesig, können wir ihn besteigen?

- Die Mukis steigen mit Hilfe der Seile den Berg hoch und steigen dann auf der anderen Seite durch die Reifen wieder runter
- Oder sie gehen den Weg zuerst durch die Reifen hoch auf den Berg und kommen dann auf der dicken Matte wieder runter



Regenbogenbrücke: (Stufenbarren, 1 Langbank, Leiter, Backblech oder Tamburin, Thor der Donnergott ist der Beschützer der Menschen vor den Göttern von Asgard)

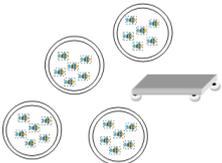
Thor der Donnergott ist der Beschützer der Menschen vor den Göttern von Asgard

- Die Mukis kriechen Langbank hoch und gehen über die Regenbogenbrücke zum Donner (Backblech) und lassen es einmal so kräftig donnern, dass die Götter wieder verschwinden

Reise zum Felsenmeer: (2 Rollbretter, 6 - 8 Reifen in versch. Farben, laminierte Fische, Muscheln, Korken, Steine)

Am Felsenmeer leben besondere Trolle, die gehen ab und zu schwimmen, und schmücken sich danach mit Muscheln, Steinen und allerlei

- Erwachsene liegen auf dem Bauch auf Rollbrett
- Kinder liegen auf Erwachsene
- Erwachsene sagen den Kindern aus welchem Reif (Farbe) sie welchen Gegenstand mitnehmen sollen und bewegen sich nach dirigieren der Kinder mit den Händen vorwärts



Ymir der Urtroll: (3 dünne Matten, Gartenflies, Klebestreifen)

Ymir war der erste Troll der aus Reif und Frost hervorging

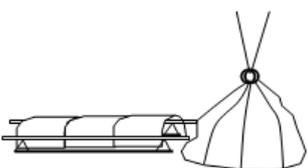
- alle kriechen durch die „Reif und Frostschiicht“ (Gartenfliess) durch und verwandeln sich in einen Urtroll
- Grimassen schneiden



Asgard: (Ring, Fallschirm, 2 Langbänke, 3 dünne Matten, Kissen, Häkelbälle)

Asgard ist der Sitz der Götter, dort lassen sich die Götter einmal so richtig verwöhnen!

- Die Kinder machen es sich gemütlich auf den Kissen
- Erwachsene massieren die Kinder mit den Häkelbällen





Ausklang:

Ausgelassenheit:



Troll-Steinwerfen (Kissenschlacht)

Alle Trolle (Mukis) bewerfen sich mit grossen Steinen (Kissen)

Vitamin Z:

.



Massage der Trolle (Häkelbälle)

Troll rollt einen grossen, schweren Stein über die Landschaft

- Häkelball auf Kind auf und ab bewegen!

Der Stein dreht sich wie wild im Kreis

- Häkelball in kreisenden Bewegungen über den Rücken massieren

Sie lassen einen Stein einen Tannenbaum hinunter rollen

- Häkelball in Zickzackbewegungen hin und her bewegen

Der Vollmond verschwindet, langsam wird es hell

- Einen grossen Vollmond auf den Rücken zeichnen

Troll rollen Stein schnell weg und versteinern wieder

- Häkelball langsam vom Arm bis zu den Fingerspitzen runter fahren und dann unter der Achselhöhle verstecken

Die Sonne kommt zum Vorschein und wärmt die Landschaft auf

- Hände aneinander reiben und auf Rücken legen

Sind die Trolle wirklich am schlafen

- Die Kinder kitzeln und in die Arme nehmen

Die grossen Trolle und die kleinen Trolle geben sich nun einen dicken Trollkuss

Ritual:



Muki-Schlussritual