



Ziel der Lektion: Mut an Grossgeräten, Ballgeschicklichkeit fördern

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: wer weiss was ein Riese ist? Ist ein Riese gross?



Wir gehen heute ins Land der Riesen und lernen diese kennen und sehen was sie den ganzen Tag so treiben. Wisst ihr, dass die Riesen sich im Felsweitschiessen üben....?

Fingervers:

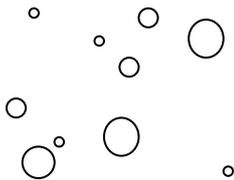
im Land der Riesen



de Ries isch dick und stark
de Ries wohnt im Nationalpark
de Ries isch b'sunders lang
de Ries macht eus angscht und bang
und de chliini de lacht und het vor Freud grad en Salto gmacht

Aufwärmen:

alle hohlen sich einen Ball (vom kleinen Tennisball bis zum Therapieball ist alles erlaubt)!



Bälle in der Halle verteilen.



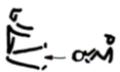
Überall liegen grosse und kleine Felsbrocken und Steine herum (Bälle)



- Wir laufen durch die Halle und schauen die verschiedenen grossen und kleinen Felsbrocken (Ball) an.
- Wir laufen durch die Halle und umrunden jeweils einen Felsbrocken (Ball)
- Wir laufen Slalom durch die Felsbrocken (Bälle)
- Auf Kommando setzen wir uns auf einen Felsbrocken (Ball)

Nun sehen wir, was wir so alles mit diesem Felsbrocken (Ball) anstellen können

Wir sitzen einander im Grätschsitz gegenüber



- Rollen uns den Felsbrocken (Ball) mit den Händen zu



- Schubsen ihn mit den Füssen



- Nehmen den Felsbrocken (Ball) mit den Füssen auf und übergeben ihn dem Partner in die Hände



- Liegen sich in Bauchlage gegenüber und rollen sich den Felsbrocken (Ball) zu

Wir wollen die Riesen wecken gehen

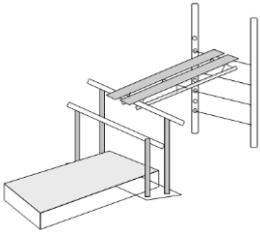
Riese (Erwachsene) sitzen im Hocksitz mit Rücken zum Kind am Boden und schlafen



- Kind versucht nun aus geringer Entfernung den Riesen mit einem Felsbrocken (Ball) zu wecken (zu treffen) in dem es den Ball rollt
- Entfernung langsam steigern
- Rollentausch



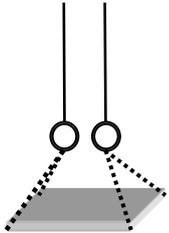
Hauptteil:



Riesenbrücke (Reck, Reckstangen, 2 Langbänke, Stufenbarren, 1 dicke Matte)

Uff, die Riesenbrücke ist aber ziemlich hoch - getrauen sich alle darüber?

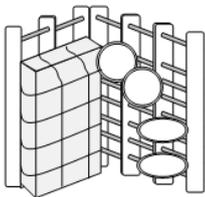
- Alle Klettern die Reckstangenleiter hoch
- Sie balancieren über die Langbänke auf die andere Seite und steigen auf den niedrigeren Holmen des Stufenbarrens
- Von dort springen sie in die dicke Matte



Riesen-Schaukelbrett (Ring, Schaukelbrett)

Die Riesen schlafen auf einem grossen Brett, dass an einem riesigen Baum hängt!

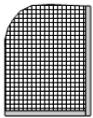
- Kinder sind auf Schaukelbrett, Erwachsene geben ihnen an
- In der Zwischenzeit machen die Erwachsenen sit ups.



Riesenberg (Sprossenwand hinausgestellt, Reifhalter, Reifen, dicke Matte, Seile)

Der Riesenberg ist sehr hoch, muss aber überklettert werden

- Alle klettern an den Seilen hoch
- Danach geht es durch die Reifen wieder runter



Schildkröten-Unihockey (Unihockey-Tor, Schläger, Schildkrötenluftballons)

Die Riesen spielen gegeneinander Unihockey. Sie benutzen aber keinen Ball sondern eine Riesenschildkröte

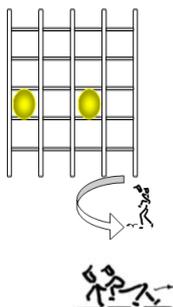
- Alle versuchen die Riesenschildkröte (Ballon) mit Hilfe des Unihockey-Schlägers ins Tor zu schieben!



Mamut Baumstamm (2 Schwedenkästen, 1 Langbank)

Die Riesen finden es besonders lustig einen grossen Mamut-Baum umzukippen und danach darüber zu balancieren.

- Alle steigen auf den Schwedenkästen und balancieren über die schmale Seite der Langbank auf die andere Seite.
- es kann auch auf der breiten Seite darüber balanciert werden.



Vollmond auslöschen (Klettergerüst, Ringe, kleine & grosse Bälle)

Den Riesen macht es sehr viel Spass mit riesigen Steinen auf den Mond zu schiessen. Treffen sie ihn, erlischt er und wir können den Mond nicht mehr sehen

- alle versuchen mit den verschiedenen Bällen durch die Reifen (Mond) zu treffen
- schafft es das Kind in den 3 Versuchen, darf es bei den Erwachsenen eine Runde Huckepack reiten
- schaffen es die Erwachsenen nicht in 3 Versuchen müssen sie das Kind im Krebsgang rückwärts auf dem Bauch zum nächsten Posten tragen

**Ausklang:**

Spiel:

wo ist der goldene Stein

Ein Mukipaar ist Fänger

Ein Mukipaar erhält einen goldenen Stein (ohne dass das Fängerpaar weiss wer den Stein hat), dieses hält es in der Hand versteckt.



- Nun wird ein normales Fanigs gespielt
- Erwischen die Fänger ein Mukipaar muss dieses ihre Faust zeigen, haben sie keinen goldenen Stein, muss der Fänger weitersuchen bis sie den Stein findet.
- Wichtig: Alle anderen Mukis müssen auch vor dem Fängerpaar flüchten, damit es nicht auffällt, wer den goldenen Stein auf sich hat!

Vitamin Z:

**Riesenmassage mit einem grossen Stein** (Häkelbälle)

- Alle Riesen setzen sich in den Kreis auf einen grossen Stein (Häkelball)
- Strecken und recken sich
- Gähnen laut
- Nehmen einen tiefen schnauf
- Und legen sich dann auf den Bauch

Erwachsene massieren die Kinder mit dem Häkelball von Kopf bis Fuss

- Und zum Schluss gibt's einen grossen, dicken Kuss!

Ritual:

Muki-Schlussritual