



Ziel der Lektion: eine geführte Fitnessstunde für Erwachsene mit Matten, und kennenlernen der Zahlen 1 - 6.

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:



Augenklappe unter Tuch verstecken. Wer kennt sie nicht die kleinen und grossen Piraten unserer Meere. Mit ihnen bereisen wir heute die Meere und lernen dabei noch auf alle Sprachen von 1 - 6 Zählen

Aufwärmen:

Aufwärmgeschichte Piraten auf hoher See (Symbolkärtchen Nummern 1 - 6 verteilen)

Kommt das Symbol in der Geschichte vor muss eine Runde im Gegenuhrzeigersinn gesprungen werden - Kind läuft näher zum Kreis und hält Erwachsene.

6 kleine Piraten segeln auf dem grossen Meer. Da taucht plötzlich 1 kleine Insel ganz in der Nähe auf. Auf der Insel stehen 5 schöne, grosse Palmen, 1 kleine Hütte und 2 Tische mit je 4 Stühlen. Was wohl in den 3 grossen Kisten lagert? Die 6 kleinen Piraten beschliessen an Land zu gehen. Sie öffnen die 3 grossen Kisten und sehen 2 grosse Flaschen gefüllt mit Rum, 5 grosse, schwere, silbrige Schwerter, und 4 alte Kompassse. Doch das ist noch nicht alles, ganz unten in der Kiste liegt doch 1 Flaschenpost mit 1 Schatzkarte darin. Die 6 Piraten jubeln vor Freude und soviel Glück. Sie richten die Kompassse und folgen den Angaben der Schatzkarte. Dabei überklettern sie 2 grosse Hügel, überqueren 3 Mal einen Bach - upps habt ihr die 4 Augenpaare auch gesehen? Ängstlich erklimmen sie die 5 Meter hohe Felswand zum Höhleneingang. Dort werden sie von kleinen, runden Augenpaaren beobachtet, welche zu den 5 Fledermäusen die hier wohnen gehören. Upps sind da unsere 6 kleinen Piraten erschrocken. Plötzlich stehen vor ihnen 2 grosse Schatztruhen mit 4 Schlössern versehen. Welcher ihrer 3 Schlüssel ist nun wohl der richtige um die Schatztruhen zu öffnen? Ob die kleinen Piraten die Schatztruhen je öffnen konnten und was sie darin fanden - verrate ich euch nicht!

Bewegungslied:

Mir Pirate sind luschtig, mir Pirate sind froh, mir gumped und renned und mached e so! (immer wieder wiederholen)

Schiffsdeck schrappen (Pantomimisch)

- Erwachsene in Grätschstellung, Kind liegt mit dem Rücken auf dem Boden
- Erwachsene schwingen nun das Kind vor und zurück



Segeln im Wind (Pantomimisch)

- Erwachsene nehmen Kind eine Runde Huckepack



Vom Ausguck Ausschau halten (Pantomimisch)

- Kind klettert bei Erwachsenen die Beine bis zur Brust hoch
- Dies lassen sie dann nach hinten rollen
- Danach springen wir mit dem Kind auf den Schultern eine grosse Runde



Pirat mit drei Beinen (Pantomimisch)

- Kind nimmt Bein von Mutter auf die Schulter
- Zusammen gehen sie nun eine Runde





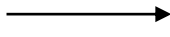
Hauptteil:

1 kleines Piratenschiff (1 dünne Matte/Muki)



einwässern und auf Seetauglichkeit überprüfen

- Kind liegt auf dünne Matte
- Erwachsene ziehen die Kinder übers Meer (Turnhalle)



Schiffsdeck schrappen

- Erwachsene und Kind stossen gemeinsam die Matte von einem Ufer (Turnhallenseite) zum anderen Ufer (Turnhallenseite)

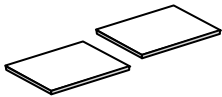
2 kleine Müde Piraten (1 dünne Matte/2 Mukipaare)



die kleinen Piraten sind müde und legen sich in die Kajüte zum schlafen

- Kinder liegt auf dünne Matte
- Erwachsenen heben die dünne Matte mit den Kindern und schaukeln sie langsam hin und her

Stafette:



doch da kommt ein kleiner Sturm auf und sie segeln ganz schnell auf die andere Seite (2 dünne Matten/2 Mukipaare hintereinander gelegt)

- Kinder sitzen auf der hinteren Matte. Auf das Kommando los, kriechen sie auf die vordere Matte
- Erwachsene heben immer wieder die hintere Matte über die vordere Matte bis sie auf der anderen Seite angekommen sind.

3 kleine Piraten entern ein Schiff (1 dünne Matte/3 Mukipaare)



die kleinen Piraten sehen ein schönes grosses Schiff, dieses wollen sie nun entern, und die grossen Piraten von ihrem Schiff ziehen.

Doch die grossen Piraten lassen dies nicht so einfach zu!

- Erwachsene sitzen oder liegen auf Matte und strecken dabei ihre Beine von der Matte
- ohne jedoch auf die Matte zu stehen
- Rollentausch

Die grossen Piraten wehren sich mit allen Mitteln gegen das Eindringen der kleinen Piraten!

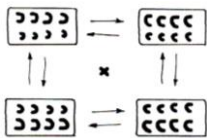


- Erwachsene stehen im Piratenschiff (Matte)
- Kinder versuchen auf die Matte zu gelangen
- Erwachsene verhindern dies durch Abwehren mit Händen und Füßen (nicht treten)
- Rollentausch

Da springen die kleinen Piraten einfach aufs Schiff



- Erwachsene halten Matte schräg
- Kinder laufen an und springen ab und lassen sich mit dem ganzen Körper auf die Matte fallen!



4 kleine Piratenschiffe kreuzen sich auf dem Meer (4 dünne Matte)

auf See ist viel Verkehr ein Seepolizist (Leiterin) regelt den Schiffsverkehr

- Auf ein Armzeichen der Seepolizei (Leiterin) wechseln die Piraten das Schiff
- Es kann auch diagonal gewechselt werden
- Vorwärts laufen
- Rückwärts laufen
- Auf allen Vieren, etc.



5 Meereshöhlen und Felsen (5 dünne Matte)

Auf hoher See gibt es auch Höhlen und Felsen welche wir nun erkunden

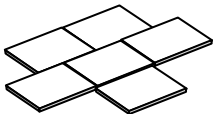
- Matten werden längs zu Tunnels gebogen, an jedem Mattenende steht ein Erwachsener, hält die Mattenmitte und verhindert mit den Füßen ein auseinanderrutschen der Mattenenden.
- Kinder und Erwachsene kriechen durch die Höhlen durch
- Erwachsene können auch über Felsen (Matten) springen



6 Piratenfangis (6 dünne Matte, 2 Spielbänder)

Die Seepolizei (2 Mukipaare) versucht die Piraten zu erwischen, doch diese sind sehr flink und retten sich immer wieder aufs grosse Piratenschiff

- Dort dürfen sich jedoch nie mehr als 6 Piratenpaare befinden
- Wird ein Piratenpaar erwischt wechselt es mit der Seepolizei



Nun kontrollieren die kleinen Piraten ob sich die Kajüten-Türe noch öffnen lässt!

- Erwachsene liegen in Rückenlage, Beine leicht angewinkelt
- Pirat drückt auf Knopf (Kind küsst Erwachsene) dann öffnet sich die Türe automatisch
- Erwachsene heben Becken an in die Schulterbrücke
- Kinder kriechen unten durch
- 6 mal wiederholen



Wir kontrollieren unser Steuerruder

- Erwachsene sind im Langsitz
- Kind steht mit gegrätschten Beinen über den Beinen der Erwachsenen mit Blick zu diesen
- Kind versucht mit beiden Händen Erwachsene aus dem Langsitz in die Rückenlage umzukippen - Erwachsene behalten den rechten Winkel zwischen Beinen und Oberkörper immer bei.
- Nun dreht sich das Kind um und versucht die Beine zu Boden zu drücken, dabei sitzen die Erwachsenen wieder auf.
- 6 mal wiederholen



**Ausklang:**

Spiel:

Wie viele Piraten haben Platz auf einem Schiff (alle Matten in Halle verteilen)

Die kleinen und grossen Piraten schwimmen im Meer - auf ein Zeichen gehen sie schnell wieder an Bord.

- Nach jedem Durchgang wird wieder eine Matte weggenommen
- Haben alle Piraten platz auf einem kleinen Schiff (Matte)?

Vitamin Z:

**Massageversli: De Pirate ihri Füessli riibe**

Dä **Pirate ihri Füessli riibe**, d' Füessli riibe—und dich zum **lache triibe**
S' Wädli chlopfe, s' Wädli chlopfe—und s'**T-Shirt i d'Hose stopfe**.
 Dä **Schenkel knete**, dä Schenkel knete—und eis uf s' **Fudi pöperle**
 Dä **Rugge massiere**, dä Rugge massiere—und d' **Wirbelsüle ufe marschiere**
 D' **Arme drucke**, d' Arme drucke—und en **Kuss uf d' Bagge drucke**
 Dä **Hals abtupfe**, dä Hals abtupfe—und a **dä Öhrli zupfe**
 Mit **beidne Händ vo obe nach abe kreise**—und na chly am **Pirat go schmeichle!**

Ritual:



Muki-Schlussritual