



Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Partnerübungen mit dem Stab, Kartonrohre & Fitness

## Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



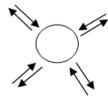
Neugierde:

wo ist Konstantin gelandet? Als er aus dem Paket sieht steht vor ihm **Gian**, ein grosser Steinbock. Wo bin ich? Du bist in Ftan, hier ist der Schweizer Nationalpark. Kommst du mit mir mit, ich zeige dir wo ich lebe?



Aufwärmen:

**klar möchte Konstantin den Nationalpark sehen mit all seinen Bewohnern und wir gehen gleich mit ihnen mit!**



*doch für diese Wanderung brauchen wir auch noch Proviant in unseren Rucksack. Wir packen eine Wurst ein, diese hohlen wir beim Metzger um die Ecke.*



- Wir laufen vorwärts in eine Ecke und rückwärts wieder zurück.



*Auch ein grosses Stück Brot darf nicht fehlen, wo ist der Bäcker?*

- Im Seitgalopp in eine andere Ecke und wieder zurück.



*Auf dem Bauernhof erhalten wir noch einen saftigen Apfel für unsere Reise.*

- Kind steht auf den Füßen von Erw. gemeinsam vorwärts - und rückwärts laufen.

*dieser bringt auch gleich ein grosses Fass mit feinem Apfelsaft.*

- Wir rollen die Kinder seitlich.



**wir packen alles in unseren Rucksack und los geht's!**

- Kind darf eine Runde Huckepack reiten.



**Doch schon bald kommen sie nicht mehr so schnell vom Fleck, denn:**

*Der Weg führt quer durch den Wald über **Wurzelknollen**.*

- Erwachsene liegen am Boden.
- Kinder übersteigen sie.
- wechseln



*Da hat es überall **Felstrümmer**.*

- Erwachsenen befinden sich in Brettposition.
- Kinder übersteigen sie.



*Niedergebrochene **Bäume**.*

- Erwachsene befinden sich in Liegestützposition, und machen Liegestützen.
- Kind kriecht unten durch wenn die Erwachsene oben sind, und übersteigt sie, wenn sie sich unten befinden.



*Und Hänge voll **Brombeergestrüpp**.*

- Erwachsene machen eine Nackenbrücke.
- Kinder kriechen unten durch.



*Mit einem Spazierstock aus einem **dicken Ast** geht es besser voran!*

- Stäbe in der Halle verteilen.
- Um sie herumlaufen und begutachten.
- Dann nehmen wir uns einen Spazierstock (Stab).



**Hauptteil:**



**Gian, zeigt uns wie geschickt die Steinböcke sich in dem steilen Gelände bewegen.**

Zuerst steigt Gian auf einen dünnen Ast wir versuchen es ihm gleichzutun.

- Erwachsene halten Stab am oberen Ende fest.
- Kind versucht sich an den Stab zu klammern ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.



**Doch dieser dreht sich wie wild und...**

- Beide halten sich an einem Ende des Stabes fest und drehen sich im Kreis.



**Versucht uns abzuwerfen, aber wir halten uns ganz fest**

- Kind sitzt, mit dem Stab in den Händen haltend, bei den Erwachsenen auf Hüfthöhe.
- Diese lassen das Kind nach hinten kippen - Achten dabei auf ihre Haltung!
- Das Kind versucht mit dem Stab den Boden zu berühren, ohne ihn los zu lassen.



- Kind hält Stab mit beiden Händen fest.
- Erwachsene ziehen das Kind mit dem Stab in die Höhe.

**Da sehen wir ganz viele Steinböcke die ohne Mühe über alle Äste springen.**



- Erwachsene halten Stab etwas vom Boden ab.
- Kind springt über den Stab.
- Wechseln.



**Sie klettern geschickt auf einen Felsen.**

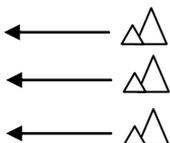
- Erwachsene befinden sich leicht in den Knien und halten Stab mit beiden Händen fest.
- Kinder steigen auf den Felsen (Stab), halten sich mit den Händen an den Schultern der Erwachsenen fest.
- Erwachsene versuchen mit dem Kind auf dem Stab, aufzustehen.



Variante (schwierig)

- Erwachsene halten Stab auf Hüfthöhe mit beiden Händen fest.
- Kind steigt von hinten auf den Stab und überklettert ihn.

**Fangspiel:**



**Doch da sehen wir ein kleines „Steingitzeli“ das macht was es will**

Es hät es Steigeiss es Gitzeli, das folged es keis bitzeli.

Es chläteret übers Hägli, spaziert in Nochbers Gärtli

es gügslet durs Loch und rüeft:

"Fang mi doch!"



**Da sehen wir grosse Löcher auf den Alpwiesen.** (Kartonrollen KR stehend in der ganzen Turnhalle verteilt aufstellen)

- Kind und Erwachsene geben sich die Hände und laufen um die Löcher herum.
- Ohne Handfassung.



Wer wohnt wohl in so grossen Löchern? Gian erklärt hier wohnen die Murmeltiere (Munggä) – diese gehen schon bald in den Winterschlaf.



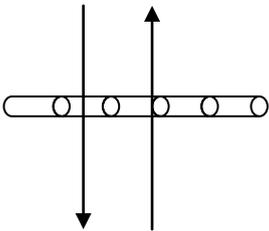
**Munggbau wechseln.** (ein KR weniger als Muki-Paare in der Halle aufstellen)  
Jedes Paar berührt seinen Munggbau.

- Auf Zuruf „Munggbau wechseln“ sofort einen anderen Munggbau anfassen.
- Alle versuchen einen Munggbau zu finden.
- Dasjenige Paar, welches keinen Bau gefunden hat, ruft wieder.



**Doch die Murmeltiere verteidigen ihre Höhlen**

- Erwachsene stehen vor der hochkant aufgestellten KR.
- Das Kind versucht, durch Stösse mit Hand, Fuss und Zeigefinger den Bau umzuwerfen.
- Erwachsene verhindern dies durch Abschirmen des Baues mit dem Körper.
- Rollentausch, Erwachsene aber in Krebsgangstellung!



**Da entdecken wir ein riesiges Munggäloch:** (KR liegen alle aneinander)

- Wir rennen von einer Hallenseite zur anderen und überspringen das Riesenmunggäloch ganz leise.
- ganz laut.
- Ideen der Kinder!



**Doch wenn ein Bartgeier oder Steinadler kommt...**

- Arme waagrecht ausbreiten und von den Hüften aus nach links und rechts drehen.
- Dann fliegen wir eine grosse Runde zusammen und schauen ob wir einen Munggä entdecken.



**...verstecken sich die Munggä ganz schnell in ihren Höhlen.**

- Kind steht vor der hochkant aufgestellten KR und blickt in den Munggäbau hinein.
- Während das Kind einschaut, laufen Erwachsene weg und versteckt sich irgendwo in der Halle.
- Auf ein Zeichen dürfen alle Kinder die Erwachsenen suchen. Wer findet sie am schnellsten?
- Rollentausch.



**Etwas weiter unten im Wald, sehen wir einen Förster einen Baum sägen.**

- Erwachsene und Kind halten den Stab an je einem Ende und bewegen ihn leicht hin und her.



**der Baumstamm muss danach mit einem Traktor abtransportiert werden.**

- Kind sitzt und hält den Stab.
- Erwachsene halten den Stab und laufen Rückwärts, dabei ziehen sie das Kind durch die Halle.



- Erwachsene halten Stab zwischen Beinen
- Kinder liegen auf dem Rücken und halten Stab auf anderer Seite.
- Erwachsene ziehen nun das Kind mit Schwung durch die Gegrätschten Beine zum Langsitz hoch.

**Ausklang:**

**von unserer langen Wanderung sind wir müde und nehmen nun die Zahnradbahn runter.** (ev. 2 Gruppen)

*Alle Mamis legen sich nebeneinander auf dem Bauch auf den Boden (Hüft auf gleicher Höhe).*

- Kinder legen sich ausgestreckt auf Hüften.
- Erwachsene drehen sich alle um die Längsachse und befördern so die Kinder nach vorne.



**Unten angekommen sehen wir einen Esel – dieser nimmt uns mit...**

- Kinder dürfen bei den Erwachsenen eine Runde Huckepack reiten.

**Massageversli:**



**müde und zufrieden mit dem erlebten legt sich Konstantin in seine Schachtel und träumt... vom Weltall.** (die Kinder legen sich auf den Bauch) *es ist dunkle Nacht und Konstantin kuschelt sich in seine Schachtel.*

- Erwachsene legen sich sanft aufs Kind.

*Da beginnt Konstantin zu träumen.*

- Mit kreisenden Bewegungen das ganze Kind massieren.

*Plötzlich blitzt und funkelt es um ihn herum.*

- Immer an verschiedenen Stellen mit Zeigefinger und Daumen kneten.

*Da sind ja tausend Sterne zu sehen – bin ich mitten in der Milchstrasse?*

- Mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen.

*Da kommt ein starker Windstoss auf und trägt Konstantin fort.*

- Unter T-Shirt blasen.

*Er fliegt am Mars vorbei, das rüttelt und schüttelt.*

- Kind leicht hin und her schaukeln – dann immer kräftiger.

*Und schwupps sehen wir noch die Sonne ganz heiss strahlen.*

- Hände aneinander reiben und auf Rücken von Kind legen.

*Ist das wirklich nur ein Traum oder bin ich wirklich im Weltall, denkt sich Konstantin und kuschelt sich noch mehr in seine Schachtel!*

- Erwachsene nehmen Kinder in die Hände und kuscheln mit ihnen.

**Ritual:**



**Muki-Schlussritual**