



Ziel der Lektion: Grundtätigkeiten fördern, Fitness für Erwachsene

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

wo ist Konstantin im Paket gelandet? Es hat eine grosse dicke Mauer mit einem grossen Turm und vielen kleinen Gespenster und Fledermäuse welche herumfliegen. Er ist in einem gespenstischen Schloss gelandet!



Finger Vers:

Fünf kleine Gespenster



Die fünf kleinen Gespenster in meiner Hand, wohnen im Schloss miteinander!

Das Erste sagt: was ist denn das?

Das Zweit meint: kein Fuchs und auch kein Has.

Das Dritte sagt: ich glaub das wohnt im grossen Turm.

Das Vierte meint: das ist sicherlich ein Wurm!

Doch das kleine Gespenst das lacht und sagt:

Ach wo ein Wurm - der wohnt sicherlich nicht im Turm!

Da hat es nur etwas in diesem Haus - eine kleine Fledermaus.

Nun möchten wir doch gerne ins grosse Schloss, doch dies ist nicht so einfach den es schirren viele kleine Gespenster herum welche uns den Eingang versperren! Und ohne Schlüssel geht gar nichts! Doch finden wir den Schlüssel zum Toreingang im Wirrwarr der herumfliegenden Gespenster?

Aufwärmen:



Wo ist der Schlüssel? (Spiel) (viele kleine Steine, 1 Schlüssel)

Ein Mukipaar wird als Fänger bestimmt, die restlichen sind Gespenster welche ums Schloss rumsausen.

- Leiterin verteilt den Gespenster kleine Steine in die Hand und einem Paar einen Schlüssel. Diese müssen sie gut versteckt in der Hand halten.
- Nun schwirren alle Gespenster ums Schloss (Turnhalle), bis sie vom Fänger gefangen werden.
- Wurden sie gefangen, zeigen sie dem Fänger ihre Hand - haben sie einen Stein, dürfen sie gleich wieder weiterspringen.
- Haben sie aber den Schlüssel - stellt sich dieses Mukipaar mit gegrätschten Beinen hin.
- Der Fänger geht als Erster durch das Eingangstor und stellt sich hinter das Mukipaar - alle anderen hinterher.
- Wer ist als Letzter im Schloss, wird zum neuen Fänger!

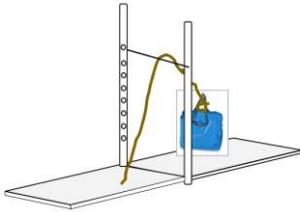


Hauptteil:



Schlossstationen erleben!

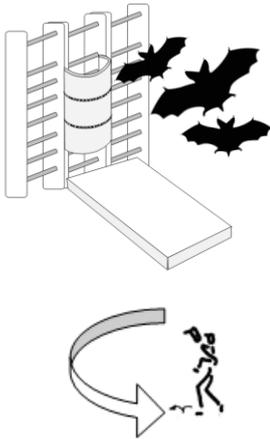
Kinder drehen die Keule. Die Keule zeigt ihnen mit dem Keulenkopf an zu welchem Posten sie gehen dürfen.



der alte Turmlift (Reck, 2 dünne Matten, Ikea-Tasche, Seil)

der alte Lift ächzt und stöhnt und geht langsam und ruckartig nach oben!

- Kind sitzt in die Ikea-Tasche.
- Erwachsene ziehen es in der Tasche am Seil hoch (**auf richtige Haltung achten!**)



Im Fledermausturm (Sprossenwand, 1 dünne Matte, 2 Seile, 1 halbdicke Matte, Fledermäuse in Korb)

um die Fledermäuse zu sehen müssen wir bis ganz nach oben die steile Turmleiter hochklettern. Vor Schreck fliegen die Fledermäuse davon.

- Kinder und Erwachsene klettern durch die Matte die Sprossenwand hoch.
- Oben nehmen die Kinder eine Fledermaus und lassen diese durch den Turm nach unten fliegen.
- Danach klettern wir aus dem Turm raus und springen von der Sprossenwand runter auf die Matte (Höhe darf Kind selber bestimmen)
- Erwachsene nehmen die Fledermaus und Kind Huckepack und springen eine grosse Runde bis sie wieder beim Fledermausturm angelangt sind - Kind legt Fledermaus wieder in Korb.



Wir finden eine grosse Schatztruhe (Wühlkiste mit Füllmaterial, Edelsteine oder Münzen)

Im Turm entdecken wir noch eine grosse Schatztruhe - sind dort Edelsteine versteckt?

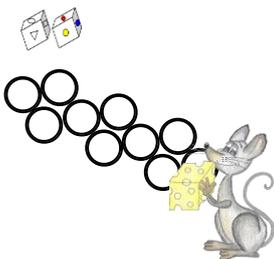
- Kind wühlt in der Schatztruhe und sucht die Edelsteine (mind. 5).
- Erwachsene befinden sich im Wartestuhl an der Wand.



Reiten auf dem Schlosspferd (2 Schaukelringe, 1 Pferdbock, Springseile)

Das Schlosspferd wurde schon lange nicht mehr geritten. Deshalb müssen wir es etwas dressieren.

- Kind sitzt auf dem Pferd (Pferdbock) und Erwachsene geben ihnen an.
- Danach springen die Erwachsenen so lange mit dem Seil, bis das Pferd wieder still sitzt.



Im Keller hat es viele Farbmäuse (9 Reifen, laminierte Mäuse, Farbwürfel)

Im Keller raschelt es. Um zu sehen was da los ist, hüpfen wir in den Keller runter und entdecken ganz viele Farbmäuse!

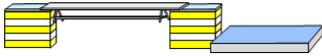
- Kind würfelt, sagt die gewürfelte Farbe den Erwachsenen.
- Gemeinsam hüpfen sie (Hampelmann) in den Keller (durch die Reifen).
- Im Keller suchen sie dann die gewürfelte Farbmaus.



Froschteich vor der Froschmauer (2 Schwedenkasten, 1 Langbank, 1 dicke Matte, Reisfrösche)

Endlich sind wir aus dem düsteren Schloss raus und gehen im verwilderten Garten spazieren. Da entdecken wir einen Froschteich der direkt vor der Schlossmauer liegt!

- Alle klettern auf die Schlossmauer (Schwedenkasten) und balancieren über die schmale Mauer auf den anderen Pfeiler.
- Dort nehmen wir einen Frosch und werfen ihn in den Teich (dicke Matte).
- Danach springen wir gemeinsam wie Frösche in den Teich (dicke Matte).



Ausklang:

Ausgelassenheit:



Fledermaus Fangis

Leiterin ist die Fledermausfängerin. Alle anderen sind Fledermäuse und springen in der Halle umher.

- Wird ein Fledermauspaar erwischt, stellt es sich hintereinander (Kind vor den Erwachsenen) in Grätschposition hin.
- Die Fledermäuse können wieder erlöst werden, indem ein anderes Mukipaar unter den gegrätschten Beinen durchkriecht.

Vitamin Z:

in der Schlossküche (Massage Versli)

Die Reise durchs Schloss war ziemlich anstrengend und wir haben einen richtigen Hunger - wir bereiten uns eine feine Kürbissuppe vor!

Zuerst müssen wir die Zwiebeln hacken.

- mit der seitlichen Handfläche leicht auf den Rücken klopfen.

Kürbis schälen.

- mit den flachen Händen über den Rücken fahren.

Kürbis zerkleinern.

- mit beiden Händen über den ganzen Körper hacken,

Kräuter zupfen.

- leicht am T-Shirt zupfen.

Alles in der Pfanne gut mischen!

- mit der Faust über den Rücken kreisen.

Nun müssen wir die Suppe noch gut würzen.

- mit allen Fingern über den Rücken tippen.

Wie schmeckt unsere Suppe - Achtung sie ist noch heiss!

- unter T-Shirt blasen.

Mhh, fein - nun können wir sie Essen.

- Kind in die Arme nehmen und küssen.



Ritual:

Muki-Schlussritual