



Ziel der Lektion: Fallschirm kennenlernen, Grundtätigkeiten, Partnerübungen und Fitness für Erwachsene

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Zur Zeit der Burgen und Schlösser im Mittelalter gab es auch noch Drachen, da lernt Konstantin Nepomuk kennen. Dieser erzählt ihm, dass er früher ein ganz schüchterner Drache war. Er konnte weder Feuer speien noch fürchterlich Fauchen und alle anderen Drachen lachten ihn deshalb aus, bis er eines Tages die Prinzessin entführte. Danach bewunderten alle anderen Drachen den Mut des kleinen Drachens.

Finger Vers:



Das isch der dickschti Drache - er passt i fascht kei Höhli
 Das isch de frechschi Drache - er hät die meischte Ritter besiegt
 Das isch dä lengschti Drache - dä cha am wiitschte Füürspucke
 Das isch dä schönschi Drache - dä duet am lütischtä Fauchä
 Und das isch dä chlini schüchi Drache - er cha weder Füürspucke na Fauchä.

Aufwärmen:



mit dem Fallschirm:



Drachenhöhle bilden

- Fallschirm hochschwingen und schnell hinsetzen so das der Fallschirm ein Iglu bildet.



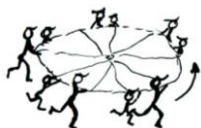
Drachenhöhle für kleine Drachen

- Wie oben aber nur die Kinder gehen in die Höhle.



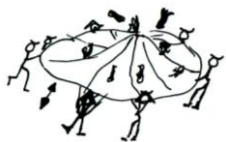
Drachen fauchen

- Fallschirm ganz am Boden in Wellenbewegungen bewegen.
- Muki's laufen abwechselnd durch den Fallschirm durch und lösen ein anderes Paar ab.



Wenn die Drachen fauchen gibt es bei uns immer einen riesigen Wirbelwind

- Alle halten sich am Fallschirm fest und laufen damit im Kreis.
- Zuerst ganz langsam dann immer schneller werden.



Feuerspucken

- Chiffontücher auf Fallschirm verteilen.
- Fallschirm so bewegen, dass die Chiffontücher in die Luft schweben, Feuerspucken.



Zurück in Höhle

- weil dies dem kleinen, schüchternen Drachen nicht gelingt und er errötet, geht er zurück in die Drachenhöhle.

.....**Wiederholen**.....



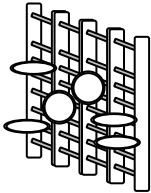
Hauptteil:



Feuerspucken (Feuerbälle, Indiaka, Chiffontücher)

Der kleine Drache versucht immer wieder Feuer zu spucken - wird es ihm bald gelingen?

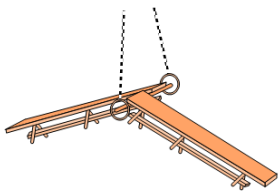
- Alle werfen die Feuerbälle (Indiaka), Chiffontücher in die Höhe und versuchen sie wieder zu fangen.
- Wer schafft dies mehrmals? Grosse oder kleine Drachen!



Wiesen und Wälder (Sprossenwand, 6 Reifhalter, 6 Reife)

Der kleine Drache muss durch Wälder und Wiesen um zum Schloss zu gelangen.

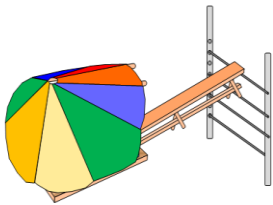
- Alle schlupfen und klettern an der Sprossenwand durch die Reifen.



Über Berge (Ring, Trapez, 2 Langbänke)

Der kleine Drache muss auch über grosse Berge klettern!

- Alle laufen (oder kriechen) die Langbank hoch.
- Auf der anderen Seite rutscht der kleine Drache (alle) den Berg (Langbank) runter.



Drachenhöhle (1 Reck, 4 Reckstangen, 1 Langbank, 1 Barren, Fallschirm, halbdicke Matte, Nüssli)

Wenn der kleine schüchterne Drache wieder sehr schüchtern ist, verkriecht er sich in seine Drachenhöhle. Dazu muss er aber zuerst zu seinem Höhleneingang hochklettern.

- Alle klettern die Reckstange hoch und rutschen auf der anderen Seite die Langbank runter.
- In der Drachenhöhle gibt es für den kleinen Drachen eine kleine Belohnung und er wird vom grossen Drachen gekuschelt.

Schlossgraben (2 Schwedenkästen, 1 Langbank)

Der kleine Drache muss über den Schlossgraben balancieren - das erfordert viel Mut.



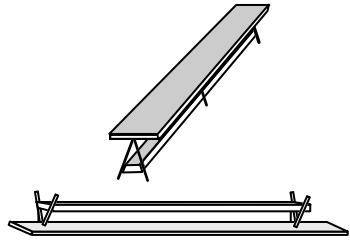
- Wir steigen auf den Schwedenkästen und laufen auf der Schmalseite der Langbank auf die andere Seite (es kann auch auf der breiten Seite gelaufen werden).
- Auf der anderen Seite wartet das Kind auf dem Stein (Schwedenkasten) während die Erwachsenen runtersteigen.



Prinzessin entführen

Da entdeckt er die Prinzessin auf dem Stein sitzend und entführt sie kurzerhand.

- Erwachsene nehmen Kind vom Stein (Schwedenkasten von Schlossgraben) Huckepack und springen 2 grosse Runden.



Ritterkampf (2 Langbänke (1 x Schmalseite oben))

Das lässt sich aber der Ritter nicht gefallen und beginnt mit dem schüchternen Drachen zu kämpfen.

- Wir balancieren von beiden Seiten über die Langbank, und wenn wir uns in der Mitte treffen versuchen wir uns zu kreuzen.
- Wer kann auch auf der Schmalseite der Langbank balancieren und sich in der Mitte kreuzen?

Ausklang:

Spiel:



Drachenhöhle suchen (1 Reif/Mukipaar weniger)

Leiterin ist Prinz und versucht sich einen Drachen zu fangen. Jedes Drachenpaar ist in einer Höhle (im Reif stehen). Die flüchtigen Drachen können in jede Höhle kriechen, welche von einem anderen Drachenpaar (nur die stehenden) besetzt ist. Dann müssen diese sich eine neue Höhle (Reif mit stehenden Mukis) suchen.

- Wenn das Drachenpaar in einer neuen Höhle (Reif) ist, setzen sie sich.
- In diese Höhle können keine weiteren Drachen mehr kriechen.
- Erwischt der Prinz einen Drachen, wechselt es und der Fänger wird zum Drachen, der Drachen zum neuen Fänger!
- Spiel ist beendet, wenn alle Drachen in einer neuen Höhle **sitzen!**
- **Variante:** Drachen in der Blume flüchten nicht, sondern werden zum Fänger, und Fänger zum neuen flüchtenden Drachen!

Fingervers:



Das isch der dickschti Drache
 Das isch frechschi Drache
 Das isch dä lengschti Drache
 Das isch dä schönschti Drache
 Und das isch dä chlini schüchi Drache

er passt i fascht kei Höhli
 er hät die meischte Ritter besiegt
 dä cha am wütschte Füürspucke
 dä duet am lütischtä Fauchä
 er cha weder Füürspucke na Fauchä.

Massageversli:



Prinzessin kannst du reiten?

Prinzessin chasch au ryte?

Ja, ja, ja

Hesch d'Bei uf beide Syte?

Ja, ja, ja

Hesch am Rössli z'ässe gä?

Ja, ja, ja

Hesch am Rössli z'trinke gä?

Nei, nei, nei

Dänn macht diis Rössli tripp und trapp und wirft die ganz schnell hinä ab!

Ritual:

Muki-Schlussritual