



Ziel der Lektion: Partnerübungen mit Chiffon- & Leintücher, schaukeln & schwingen an Grossgeräten

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Upps, wo ist Konstantin mit seinem Paket gelandet? Ich glaube, er ist im Elfenreich in einem wunderschönen Zauberwald.



Vers: Die Elfen wohnen im Wald - Konstantin hat fürchterlich kalt.



- Mit dem ganzen Körper zittern.

Da gibt es viel zum entdecken - doch er geht sich lieber verstecken.

- Hand vor die Stirn und rundum nachschauen - dann schnell verstecken.

Doch da rufen die Feen ihn - Hallo Konstantin.

- Ganz laut rufen.

„ich bin hier im Versteck - da möchte ich gar nicht weg!“

- Wir kauern uns hin.

Die Elfen suchen ihn im ganzen Wald - und sie finden ihn auch schon bald.

- Kreuz und quer in der Halle laufen.

Du musst dich nicht verstecken - es gibt bei uns ganz viel zu entdecken!



Aufwärmen:

im Zauberwald (farbige Chiffontücher für alle)

die Elfen nehmen uns an der Hand und zeigen uns viele schöne Orte im Wald.

- Mit dem Chiffontuch vorwärts und rückwärts laufen.

die Elfen spielen mit dem Elfenstaub.

- Chiffontuch in die Höhe werfen und wieder fangen.

Da flitzt plötzlich eine schnelle Elfe an uns vorbei!

- Chiffontuch auf der Hand halten und leicht nach oben pusten.

- Wir werfen uns die Tücher gegenseitig zu, zuerst mit einem, dann mit beiden.

Im Zauberwald treffen wir Waldtrolle (Leintücher/4 Mukis)

Die Waldtrolle und die Elfen messen gerne ihre Kräfte - wer wird wohl dieses Mal gewinnen?

- Immer zwei Mukipaare zusammen halten ein zusammengerolltes Leintuch.
- Die Leintücher werden ineinander verschleift - die Kinder sind vorne - Erwachsene hinten.
- Beide Gruppen ziehen nun gleichzeitig - welche Gruppe ist stärker?



über Zauberäste springen.

- Zwei Erwachsene halten ein zusammengerolltes Leintuch an den Enden.
- Kleine Elfen überspringen die Zauberäste (Leintücher) ein-, zweibeinig.
- Überspringen das leicht hin- und herschaukelnde Leintuch.



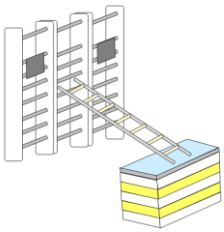
Nun sind die kleinen Elfen müde und schaukeln in einem grossen Blatt.

- 4 Erwachsene halten je ein Leintuchecken.
- 1 - 2 Kinder liegen in das grosse Blatt (Leintuch) und werden von den Erwachsenen leicht hin und her geschaukelt.





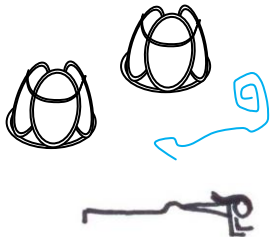
Hauptteil:



Sternenhimmel im Elfenland (Sprossenwand, Backblech, 1 Leiter, 1 Schwedenkasten, Magnetsterne)

Upps es ist dunkel, die Elfen haben vergessen die Sterne an den Himmel zu hängen. Nun steigen sie die Himmelsleiter hoch und hängen die Sterne an den schwarzen Himmel.

- Alle klettern auf den Schwedenkasten und nehmen sich ein Sternmagnet.
- Danach klettern wir die Leiter hoch zur Sprossenwand und hängen die Sterne an das Backblech.



Der Zauberwald (2 x je 6 gleichgrosse Reifen, 6 Seile)

die kleinen Elfen schlüpfen durch das Astgewirr ohne diese zu berühren, denn sie sind verzaubert.

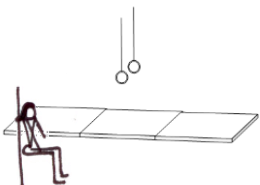
- Kinder schlüpfen durch die Reifen ohne diese zu berühren.
- Erwachsene befinden sich währenddessen in Brettposition bis Kinder es geschafft haben - wenn nicht machen sie noch 5 schöne Liegestützen.
- Danach versuchen beide das Seil nur mit den Füßen auf zu drehen.



Kleine Elfen machen die ersten Flugübungen (Ringe sehr tief)

auch kleine Elfen müssen lernen zu fliegen, dabei werden sie von den grossen Elfen unterrichtet!

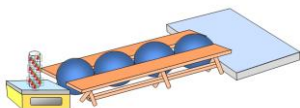
- Kind steigt mit jedem Fuss in je einen Ring und hält sich mit den Händen an den Seilen fest.
- Erwachsene stellen sich hinter das Kind ebenfalls in die Ringe.
- Gemeinsam schaukeln sie.



Die kleinen Elfen fliegen alleine (Ringe, dünne Matten)

Die kleinen Elfen können nun schon ganz gut alleine Fliegen - die grossen schauen ihnen dabei aufmerksam zu.

- Kind sitzen in den Ringen.
- Erwachsene geben ihnen an und setzten sich dann an die Wand solange die Kinder schaukeln.



Elfenstaub sammeln (2 Langbänke, Schwedenkastenoberteil, Therapiebälle, halbdicke Matte, Feenstaub, Korb)

Doch Feen brauchen für ihre Zauberkünste auch Feenstaub. Den suchen sie sich im Moor im Zauberwald.

- Gemeinsam kriechen sie über das Moor (Therapiebälle) zum Feenstaub, nehmen welchen und legen ihn in den Korb.

Am Zaubersee (Schwedenkasten, Langbank, Pferdbock, dicke Matte, Teppichresten)

Die kleinen Elfen nehmen uns mit zu ihrem Zaubersee, aber Achtung dass niemand hineinfällt.

- Gemeinsam legen wir einen Teppichresten (TR) vor den anderen und gehen so über die dicke Matte ohne in den Zaubersee zu treten.
- Danach klettern wir auf einen grossen Stein (Bock) und den einen Baum (Schwedenkasten) bevor wir mit vergnügen den Stamm (Langbank) runterrutschen.



Variante: Erwachsene nehmen Kind Huckepack über die dicke Matte.



Ausklang:

Spiel:



Holderelfen

Alle Mukis bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. In der Mitte befinden sich die Holder-Elfen (3 Mukipaare)

Andere Mukis singen zusammen:

Ringel, Ringel, Reihen

Die Holderelfen sähen

Sitzen unter dem Holderbusch - alle setzen sich hin.

Und machen alle husch, husch, husch - stehen auf und laufen davon.

- Die Holderelfen versuchen die anderen Mukis zu fangen.
- Diese sind befreit, wenn sie sich in der oberen oder unteren Hallenhälfte hinter einer abgemachten Linie befinden.
- Die gefangenen Mukis werden auch zu Holderelfen und helfen in der nächsten Runde fangen.

Massageversli:



Im Zauberwald der Elfen

Heute waren wir zusammen im schönen Zauberwald und liessen uns vom Elfenwind verzaubern.

- **Mit den flachen Händen von oben nach unten über den Rücken streichen.** Unsere kleinen Elfen waren ganz aufgeregt und wollten alles ganz schnell zeigen!

- **Mit den Fingern über Rücken huschen.**

Gemeinsam sind wir über Zauberäste gehüpft.

- **Mit hohlen Händen auf Rücken klopfen.**

Haben uns im Gebüsch versteckt.

- **Mit den Händen unter die Achselhöhlen.**

Meistens scheint die Sonne und wärmt die Elfen auf.

- **Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen.**

Eine feine Brise kommt auf und bringt Wolken.

- **Unter T-Shirt blasen.**

Und aus diesen fällt feiner Regen welcher immer stärker wird.

- **Mit Fingerspitzen auf Rücken tippeln, immer schneller werden.**

Schnell suchen die Elfen Schutz unter einer grossen Glockenblume.

- **Erwachsene legen sich leicht auf Kinder.**

Und warten bis alles wieder vorbei ist und sie durch einen dicken Sonnenkuss geweckt werden.

- **Kind einen grossen Kuss auf die Backe drücken.**

Ritual:

Muki-Schlussritual

