



Ziel der Lektion: Gleiten mit Teppichresten, Körperspannung & Gleichgewicht

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Ganz weit oben im Norden ist Lappland. Dort ist es kalt, im Winter lange dunkel und hat viel Schnee. Weder Strassen noch Wege führen in das kleine Dorf wo Konstantin mit einem Helikopter gelandet ist. Zu den einzelnen Häusern gelangt man nur mit Schneeschuhen oder lässt sich mit einem Hundeschlitten führen. In einem kleinen abgelegenen Haus wohnt der Weihnachtsmann und dieser hat ganz viele fleissige Helfer, es sind die Weihnachtswichteln.

Fingervers:

der (Daumen)	möchte am Weihnachtsmann die Tür aufmachen.
Dieser (Zeigfinger)	hat im extra Weihnachtskekse gebacken.
Dieser (Mittelfinger)	will im heissen Tee servieren.
Und der (Ringfinger)	ihm ein schönes Geschenk präsentieren.
Und der Kleinste	sollte einen Vers aufsagen - doch versteckt sich unter der Kellertreppe.

Aufwärmen:



Konstantin besucht die Weihnachtswichteln in ihrem Dorf weit oben in Lappland.

Konstantin schnallt sich die Schneeschuhe an und läuft ins Dorf.

(2 kleine Teppichresten/Muki)

- Mit je einem Fuss auf den Teppichresten stehen und vorwärts rutschen.
- Erwachsene und Kinder können einander halten.

Variante: Kinder und Erwachsene stehen auf dem gleichen Teppichresten und rutschen so vorwärts.



Da kommt ihn ein Schlittenhundegespann abholen,... (1 Teppichresten/Muki)

- Mit einem Fuss auf den Teppichresten stehen und mit dem anderen am Boden abstossen und so vorwärts gleiten.



...und zieht Konstantin ins Dorf. (1 Teppichresten/Muki)

- Kind steht mit beiden Füßen auf dem Teppichresten.
- Erwachsene halten es unter den Armen fest, während sich das Kind ganz steif leicht nach hinten fallen lässt.
- Erwachsene ziehen das Kind nun rückwärts durch die Halle.

Wichteln spielen mit riesigen Schneebällen. (1 Medizin oder Basketball/Muki)

Die kleinen Wichteln lassen Schneebälle durchs Tunnel rollen.

- Erwachsene stehen in Grätschposition.
- Kinder versuchen Ball zwischen den Beinen durchzurollen.
- Rollentausch.



Dann stehen sie ganz vorsichtig auf den Schneeball.

- Erwachsene helfen Kinder zum Stand auf dem Ball.
- Kind springt mit Hilfe (Handfassung) vom Ball runter.



Das macht müde, die Wichteln setzen sich auf den Schneeball.

- Erwachsene und Kinder versuchen auf dem Ball zu sitzen im Lang-, - Hock- oder Grätschsitz.



Vorsicht!

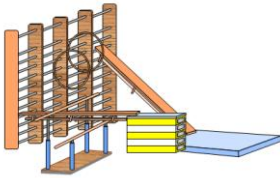


Hauptteil:

Stationen die Wichteln müssen verschiedene Aufgaben erfüllen und erhalten eine Liste was noch alles zu erledigen ist. Konstantin und wir helfen ihnen dabei. (Aufgabenliste, Stempel oder Klebepunkte)

Eingang zur Wichtelwerkstatt (Sprossenwand, Stufenbarren, Schwedenkasten, Reif, Langbank, halbdicke Matte)

Konstantin sucht den Eingang zur Wichtelwerkstatt um auch eine Aufgabenliste zu erhalten.



- Zuerst muss er auf einen grossen Stein (Schwedenkasten) klettern.
- Dann balanciert er über einen grossen Ast (Langbank) und überklettert dabei dünnes Geäst (Stufenbarrenholmen).
- Dort zwingt er sich durch den schmalen Eingang (Sprossenwand mit Reifen).
- Sitzt auf die Rutsche (Langbank) und kommt endlich unten an, wo er sich eine Aufgabenliste nimmt.

Sterne an den Himmel hängen (2 Langbänke, Schnur, Papiersterne mit Sicherheitsnadeln, Korb)

Es ist immer so lange dunkel in Lappland, da beschliessen die Wichteln noch mehr Sterne an den Himmel zu hängen!



- Alle schlüpfen auf dem Rücken zwischen den Langbänken durch und hängen einen Stern an den Himmel (Schnur).

Störrische Rentiere (Ring, Pferdbock, Päckli)

Die Rentiere des Weihnachtsmannes sollen den Schlitten mit den Päckchen transportieren - doch sie werfen immer alles wieder vom Schlitten.

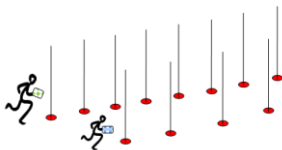
- Kind sitzt in Schaukelringen und versucht mit den Beinen die Päckli vom Schlitten (Pferdbock) zu werfen.
- Erwachsene lesen die Päckli immer wieder auf und legen sie wieder auf den Schlitten, mind. 3 mal.



Geschenke zum Schlitten bringen (12 Malstäbe, Reissäckchen)

Die Wichteln machen gegeneinander ein Wettrennen - wer bringt das Päckchen am schnellsten zum Schlitten.

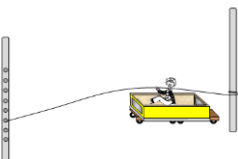
- Alle nehmen sich ein Päckchen (Reissäckchen) und bringen diese zum Schlitten.
- Erwachsene laufen um acht Malstäbe.
- Kinder um Vier.

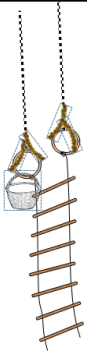


Geschenketransport mit dem Schlitten (2 Reckpfähle, langes Seil, 2 Rollbretter, Schwedenkasten-Oberteil, Reissäcke)

Weil die Rentiere bocken, ziehen die Wichteln den Schlitten mit den Päcklis selber.

- Kind und Erwachsene nehmen ein Päckli (Reissack), setzen sich in den Schlitten (Schwedenkasten-Oberteil).
- Danach ziehen sie sich mit Hilfe des Seils auf die andere Seite, wo sie das Päckli hinlegen.





Weihnachtsbaum dekorieren (Schaukelringe, Strickleiter, Korb, Lametta)

Die Wichteln dekorieren den wunderschönen Weihnachtsbaum in der kleinen Stadt.

- Kind klettert Strickleiter hoch, nimmt eine Lametta aus dem Korb und hängt sie an den Tannenbaum (Ringe).
- Erwachsene sichern sie.

Ausklang:

Stafette:

Schlittenfahrt: (4 Leintücher, Reissäckchen)

Wir bilden 4 Gruppen

Jetzt haben wir alle Sachen beisammen, diese müssen nun aber noch an die Kinder verteilt werden. Der Weihnachtsmann holt nun seine Rentiere und spannt diese vor den grossen Schlitten (Leintücher).

- Die vier Gruppen müssen die Geschenke vom Weihnachtsmann zu den Kindern nach Hause transportieren.
- Sie nehmen sich ein Päckchen (Reissack), Kind kniet oder sitzt auf dem Schlitten (Leintuch).
- Erwachsene ziehen nun den Schlitten (Leintuch) auf die andere Seite, dort werden die Päckchen abgeladen und mit leerem Schlitten geht's dann wieder zurück.
- Das nächste Muki-Paar kommt an die Reihe.
- Spiel ist beendet, wenn kein Päckchen mehr herumliegt, wer konnte wohl am meisten Päckchen verteilen?



Vitamin Z:

wir backen einen "Gritibänz" (Massage Vers)

Wir müssen den Teig gut durchkneten.

- Kind leicht durchkneten.

Dann machen wir eine schöne Rolle.

- Kind leicht hin und her rollen.

Beine und Arme einschneiden.

- Mit Hand Striche über den Rücken fahren.

Dann formen wir noch die Arme und Beine.

- Arme und Beine leicht durchkneten und schön hinlegen.

Dann formen wir noch den Kopf.

- Hände aneinander reiben und auf Kopf legen.

Dekorieren, dekorieren und noch ein paar Rosinen picken.

- Mit Fingerspitzen auf Rücken tippen und einige wieder hinausziehen.

Den Gritibänz mit Eigelb bestreichen, bestreichen.

- Mit flachen Händen über den ganzen Rücken streichen.

In den Backofen schieben und bei Umluft goldig backen.

- Kind leicht nach vorne schieben und dann unter T-Shirt blasen.

Den Gritibänz aus dem Ofen nehmen und aufessen.

- Sich leicht auf das Kind legen und kuscheln.



Ritual:

Muki-Schlussritual