



## Thema Konstantin

Ziel der Lektion: Turnen an Grossgeräten zur Gleichgewichtsschulung

### Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Konstantin ist mit seinem Paket in Asien gelandet. Da gibt es nochmals ganz viel zu entdecken für Konstantin.

Finger Vers:



### wir gehen nach Asien

Die fünf Finger an meiner Hand,  
gehen auf Asien miteinander.

Dieser ist in China gelandet.

Dieser ist im Vietnam gestrandet.

Der da klettert auf den Himalaya.

Und dieser sucht im Dschungel eine Papaya.

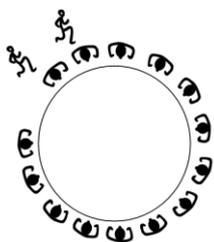
Doch der Kleinste fährt mit der Transsibirischen Eisenbahn,  
ganz alleine das ist doch der Wahn.

Konstantin will zuerst eine Rikscha Fahrt machen, damit er sich einen Überblick verschaffen kann.

Er ist ganz aufgeregt und sucht sich eine freie Rikscha.

Alle Fahrer rufen ihm zu: „komm mit mir - nein komm mit mir“! Mit wem soll Konstantin die Fahrt nun machen?

Aufwärmen:



### Komm mit - geh weg! (Aufwärmspiel)

Alle Mukipaare stehen im Stirnkreis (Erwachsene & Kinder mit Handfassung)

Ein Mukipaar (oder Spielleiterin) läuft um den Kreis und tippt ein Mukipaar an den Schultern an, sie rufen:

- „komm mit mir mit“ - das angetippte Mukipaar muss nun dem anderen Mukipaar in derselben Richtung folgen.
- „geh weg“ - das angetippte Mukipaar läuft in die entgegengesetzte Richtung.
- Wer ist zuerst am freien Platz!
- Das langsamere Mukipaar darf nun ein anderes Mukipaar antippen.

Nach der Rischka Fahrt geniesst Konstantin noch ein wenig die Sonne und überlegt sich was er als nächstes in Asien sehen möchte.

Stafette:

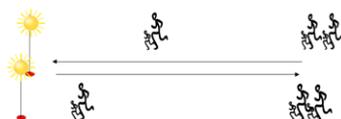
### Sonne zum Strahlen bringen (4 Malstäbe mit Sonne, gelbe Wäscheklammern)

4 Gruppen bilden welche sich in einer Kolonne hinter eine Linie auf einer Turnhallenseite aufstellen, viele Wäscheklammern verteilen.

Auf der anderen Turnhallenseite steht gegenüber ein Malstab mit einer runden Papiersonne.

- Je das erste Mukipaar pro Gruppe nimmt sich eine Wäscheklammer und springt zur Sonne.
- Dort wird die Wäscheklammer vom Kind an die Sonne geklammert.
- Danach springen sie wieder zurück und das nächste Mukipaar startet.

Welche Sonne strahlt am Schluss am meisten?





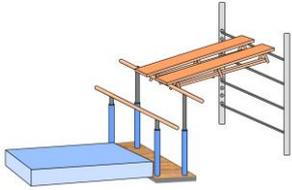
## Thema Konstantin

### Hauptteil:



Auch in Asien hat es viele Fliegen, die sind nicht nur lästig, nein sie zeigen Konstantin auch wo ihn seine Reise als nächstes hinführen wird.

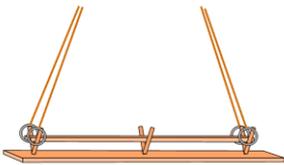
Konstantin schlägt mit der Fliegenklatsche auf eine Fliege, auf ihrem Bauch erfährt er dann, wohin er als nächstes Reisen wird (Station).



**Chinesische Mauer** (Reck mit 4 Stangen, 2 Langbänke, 1 Stufenbarren, 1 dicke Matte)

*Konstantin staunt nicht schlecht als er vor der Chinesischen Mauer steht. Er beschliesst über sie bis ans Ende zu gehen!*

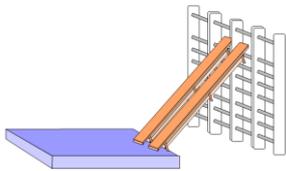
- Gemeinsam klettern wir die Mauer (Reckleiter) hoch, überqueren die Mauer (Langbänke) bis wir ans Ende gelangen.
- Dort springen wir gemeinsam (auf niederem Barrenholm stehend) mit dem Fallschirm wieder auf die Erde (dicke Matte) runter.



**Transsibirische Eisenbahn** (Langbank, 2 Schaukelringe, 4 Springseile)

*Als Konstantin die Transsibirische Eisenbahn sieht, beschliesst er mit ihr eine kleine Reise zu machen.*

- Kinder sitzen auf die Langbank (Eisenbahn).
- Erwachsene geben den Kindern leicht an.
- Damit die Eisenbahn fährt müssen die Erwachsenen Strom erzeugen, darum springen sie mindestens 50 Mal mit dem Seil.



**Wasserfall in Indien** (Sprossenwand, 2 Langbänke, dicke Matten, Teppichresten)

*Einen so schönen Wasserfall hat Konstantin noch nie gesehen und staunt wie das Wasser von ganz weit oben runtersaust.*

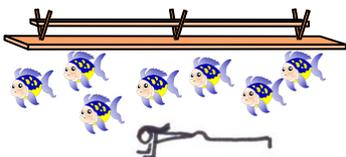
- Alle klettern Sprossenwand hoch, nehmen einen Teppichresten und setzen sich auf die Langbank.
- Gemeinsam sausen (rutschen) sie als Wasserfall die Langbänke runter.



**In Russland** (2 Babuschkas)

*in Russland sieht Konstantin auf einem Markt ganz viele Babuschkas - ein typisches russisches Spielzeug.*

- Wer setzt die Babuschka schneller zusammen - die Kinder oder die Erwachsenen?



**Fischen in Vietnam** (1 Langbank, Magnetfische, Angelruhte)

*Konstantin ist fasziniert, wie geschickt die Vietnamesen Fische aus ihrem wackeligen Boot fischen und sie danach über einen Holzstamm legen.*

- Kinder stehen auf Langbank und versuchen drei Fische zu fangen.
- Erwachsene befinden sich in der Zwischenzeit in der Brettposition.
- Kinder legen die gefangenen Fische über das Brett (Erwachsene in Brettposition).



**Rischka fahren** (Ballwagen)

*Zum Schluss darf Konstantin nochmals eine rasante Fahrt in der Rischka erleben.*

- Kinder stehen im Ballwagen.
- Erwachsene fahren mit ihnen eine grosse Hallenrunde.



## Ausklang:

Spiel:

### Bau der Chinesischen Mauer

*Spielleiterin ist die Chinesische Mauer. Alle anderen Mukis sind Steine.*

Für die Chinesische Mauer braucht es noch viele Steine (Mukipaare) doch diese sind gar nicht so einfach zu finden.



- Fängt die Spielleiterin ein Mukipaar (Stein) hängt dieses sich an die Mauer (Spielleiterin).
- Gemeinsam fangen sie nun Stein um Stein (alle Mukipaare welche gefangen wurden hängen sich an die Kette).
- Am Schluss haben wir eine ganz lange Chinesische Mauer gebaut.

Finger Vers:



### wir gehen nach Asien

Die fünf Finger an meiner Hand,  
gehen auf Asien miteinander.

Dieser ist in China gelandet.

Dieser ist im Vietnam gestrandet.

Der da klettert auf den Himalaya.

Und dieser sucht im Dschungel eine Papaya.

Doch der Kleinste fährt mit der Transsibirischen Eisenbahn,  
ganz alleine das ist doch der Wahn.

Vitamin Z:



### Frühlingsrollen (Massage Vers)

Zuerst muss das Gemüse geschnitten werden.

- **Mit der Schmalseite der Hand über den ganzen Körper hin und her fahren.**

Alles Gemüse kommt in eine Schüssel.

- **Mit Fingerspitzen fein auf Rücken tippen.**

Alles mischen und würzen.

- **Kreisförmig den Rücken massieren.**

Jetzt rollen wir den Teig ganz dünn aus.

- **Mit der flachen Hand über den ganzen Rücken streichen (von der Mitte nach Aussen).**

Gemüse auf Teig verteilen und zu Frühlingsrollen rollen.

- **Kind leicht hin und her rollen.**

Nun werden die Frühlingsrollen noch frittiert.

- **Kinder in die Kreismitte schieben.**

Mmh, das riecht schon richtig lecker, wir nehmen sie aus dem heissen Öl.

- **Kinder aus Kreismitte ziehen.**

Achtung heiss - wir blasen noch ein wenig bevor wir sie probieren.

- **Unter T-Shirt von Kinder blasen, dann anknabbern und dem Kind einen grossen Kuss geben.**

Rollentausch.

Ritual:

Muki-Schlussritual