



Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Partnerübungen und Fitness

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Konstantin ist langsam erschöpft. Am Flughafen hat es so viele Leute und alle eilen an ihm vorbei. Konstantin möchte nur noch nach Hause, möglichst schnell und endlich Lisa und die anderen Stofftiere wieder sehen und ihnen von seinem Abenteuer erzählen.

Finger Vers:

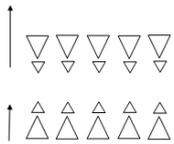
Müde Beine



Müde sind Konstantins Beine,
darum möchte er einfach nur noch Heime.
Eine lange Reise war dies gewesen,
doch diese ist nun bald vergessen.
Seine Freude ist jedoch gross.
Zuhause wartet Lisa - das ist famos.

Aufwärmen:

Kreislaufanregen



Wo geht's nach Hause? (2 Gruppen bilden, Bilder: Postauto & Zug)

*Konstantin ist sich nicht sicher wie er wieder zu Lisa nach Hause kommt.
Soll er das Postauto oder den Zug nehmen?*

- immer zwei Mukipaare stehen sich gegenüber im Abstand von ca. 2 m.
- Eine Gruppe ist der Zug, die andere das Postauto.
- Leiterin hält entweder das Bild mit dem Postauto oder dem Zug hoch.
- Die entsprechende Gruppe flieht nun an die Wand ihrer Hallenseite.
- Die andere Gruppe versucht sie zu erwischen.

Variante: sitzend, liegend,...

*Jetzt weiss Konstantin, dass er mit dem Zug schneller zu Hause sein wird.
Doch der Zug fährt schon bald, er muss sich beeilen und borgt sich ein
Fahrrad!*



Fahrradfahrt

Konstantin schwingt sich auf sein Rad und saust zum Bahnhof.

- wir legen uns auf den Rücken, Beine nach oben gestreckt und fahren Fahrrad.
- Erwachsene machen die Kerze und fahren Fahrrad.
- Geradeaus (gemütliches Tempo).
- Oje es kommt noch ein Hügel (langsam Tempo).
- Juppi! Er saust auf der anderen Seite den Hügel runter (schnelles Tempo).
- wir machen eine Linkskurve, eine Rechtskurve (etwas in die Kurve liegen).



*Und sind nun endlich am Bahnhof angekommen. Dort hängen wir das Fahrrad in
den Fahrradständer.*

- Erwachsene hängen sich an die Sprossenwand.
- Kinder dürfen nun ihr imaginäres Fahrrad in den Ständer hängen.



Hauptteil:



Am Bahnhof

Konstantin nimmt sein Gepäck und eilt zum Zug.

- Erwachsene nehmen Kinder eine grosse Runde Huckepack zum Bahnhof.

Uff, Konstantin hat es gerade noch geschafft und setzt sich erschöpft ins Zugsabteil.

- Erwachsene setzen sich an die Wand.
- Kinder sitzen bei den Erwachsenen auf den Schoss.

Dann fährt der Zug durch einen langen Tunnel!

- Alle Kinder kriechen unter den Beinen der Erwachsenen durch und setzen sich nachher wieder auf ihren Platz.

Doch als Konstantin aus dem Zug steigt, sieht es gar nicht so aus wie bei Lisa zu Hause. Wo bin ich da nur gelandet?

Zauberwald

Konstantin schaut sich erstaunt um. Überall liegen ganz viele komische, farbige Tücher herum. Einige schwirren wild umher. Konstantin ist in einem Zauberwald gelandet!

- Erwachsene springen mit dem Tuch durch die Halle und Kinder versuchen das Tuch zu fangen.
- Rollentausch.

Endlich hat Konstantin ein Tuch erwischt und versucht es fest zu halten. Das Tuch lässt sich dies jedoch nicht so einfach gefallen, und möchte ihm immer wieder entweichen.

Je zwei Muki Paare verteilen sich in der Halle.

- Erwachsene halten das Tuch an den Ecken und bewegen das Tuch rauf und runter.
- Kinder springen unter Tuch durch, wenn dieses oben ist.

- Das Tuch wird zu einem Seil gedreht.
- Erwachsene befinden sich in Hockposition und machen mit dem Tuch Wellbewegungen.
- Kinder springen über das Tuch (Höhe variieren).
- Kinder schlüpfen unter Tuch durch ohne es zu berühren.

- Zwei Tücher ineinander verschlingen (siehe Bild).
- Kinder halten sich an den Tücher fest.
- Erwachsenen stehen hinter den Kindern und halten die Enden der Tücher fest.
- Wer ist stärker und kann das andere Mukipaar zu sich ziehen.

Konstantin ist traurig, dass er immer noch nicht bei Lisa ist. Doch dann spricht ein Tuch zu ihm: „Komm ich fliege dich nach Hause, habe das aber noch nie gemacht, lass es uns trotzdem versuchen!“

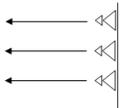




Konstantin übt mit dem Tuch zu fliegen.

- Kinder sitzen auf Tuch.
- Kinder liegen mit dem Rücken auf Tuch.
- Kinder knien auf dem Tuch und halten sich fest.
- Kinder befinden sich im Vierfüßler auf dem Tuch.
- Kinder stehen auf dem Tuch.
- Erwachsene ziehen die Kinder in den verschiedenen Positionen langsam und schnell durch die Halle.

Stafette:



schnell nach Hause fliegen (3 - 4 Gruppen hinter Malstäbe)

- Kinder knien oder sitzen in Tuch.
- Erwachsene ziehen das Kind auf die andere Seite um den Malstab und wieder zurück.
- Dort wird es ans nächste Mukipaar übergeben.

Helikopter

Das Tuch landet auf einem Helikopterlandeplatz. Immer noch nicht zu Hause, denkt Konstantin traurig. Der Helikopterpilot verspricht ihm jedoch, ihn ganz schnell nach Hause zu fliegen. Doch zuerst muss der Helikopter noch startklar gemacht werden.



Zuerst müssen die Propeller getestet werden.

- Erwachsene sitzen im Winkelsitz.
- Kinder nehmen die Beine und drehen die Erwachsenen eine Runde im Kreis.
- Rollentausch.



Danach lassen wir die Propeller schneller drehen.

- Das Kind kniet in Bankstellung und Erwachsene fassen es an einem Handgelenk und an einer Fussfessel.
- Dann heben sie es vom Boden und drehen sich im Kreis (Vorsicht genug Platz einrechnen).

Alles in Ordnung, Konstantin darf einsteigen.

- Erwachsene liegen in Seitenlage am Boden.
- Kind fasst das obere Bein, hebt es nach oben und steigt durch die Tür (geöffnete Beine) - Türe schliesst automatisch.
- Beidseitig und Rollentausch.



Türe auf - Türe zu -

Der Pilot startet die Propeller und los geht's.

- Beide stehen mit Blick zueinander.
- Das Kind hat die Beine gegrätscht.
- Erwachsene bückt sich, streckt den Kopf durch die Beine des Kindes und fassen es an den Unterschenkeln.
- Das Kind legt sich zunächst mit dem Oberkörper auf den Rücken der Erwachsenen.
- Diese richten sich auf und das Kind geht in die Waagerechte.
- Erwachsene dreht sich im Kreis.



Zuerst langsam drehen, dann schneller!



Ausklang:

Endlich wieder bei Lisa

Da entdeckt Konstantin Lisa und springt so schnell er kann in ihre Arme.



- Erwachsenen stellen sich auf einer Hallenseite auf.
- Kinder befinden sich auf der anderen Hallenseite gegenüber der Erwachsenen.
- Auf Kommando laufen alle Kinder den Erwachsenen entgegen und springen in ihre Arme.

Konstantin ist froh wieder zu Hause zu sein. Auch Lisas Stofftiere freuen sich riesig und wollen gleich mit Konstantin spielen.

Spiel:

Stofftier Fangis (3 - 4 Leintücher in der Halle verteilen)

Ein Fänger bestimmen (Spilleiterin oder Mukipaar), alle anderen sind die kleinen Stofftiere.



- Die Stofftiere können sich unter dem Leintuch vom Fänger retten.
- Es dürfen aber immer nur zwei Mukipaare unter einem Leintuch verborgen sein.
- Kommt ein neues Paar unter ein Leintuch, muss dasjenige flüchten welches schon länger unter dem Tuch ist.
- Wird ein Stofftier erwischt, werden die Rollen getauscht!

Vitamin Z:

Konstantins Reise (Massage Vers)

Konstantin ist erleichtert wieder zu Hause zu sein. Müde legt er sich ins Bett und erzählt von seinem Abenteuer.

- Kinder liegen auf den Bauch neben die Erwachsenen.

Auf der Post war es spannend.

- Vom Kopf bis zu den Füßen über Rücken streichen.

Auch von seiner Reise ins Weltall und dem Schüttelplaneten erzählt er eifrig.

- Kinder leicht hin und her schaukeln.

Vom schüchternen Drachen, welcher nicht Feuerspucken konnte.

- Leicht unter T-Shirt der Kinder blasen.

Seiner Reise nach Lappland zum Weihnachtsmann und den fleissigen Weihnachtswichteln.

- Mit den Fingern über den Rücken laufen.

Den Schlangen in Mexiko,

- Mit Schlangenbewegungen über Rücken fahren.

oder bei den Piraten auf hoher, stürmischer See.

- Kind hin und her drehen.

Bei den Elefanten in Afrika,

- Mit flacher Handfläche auf Rücken klopfen.

oder den Kängurus in Australien.

- Mit hohler Handfläche auf Rücken klopfen.

Am Flughafen war es hektisch und dann diese Reise nach Hause.

Oh, bin ich froh wieder bei Lisa zu sein und festgehalten zu werden.

- Kind in Arm nehmen und kuscheln

Ritual:

Muki-Schlussritual