

## Thema Konstantin

Ziel der Lektion: Familien Abschluss Turnstunde, Geschicklichkeit & Spass

### Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Konstantin hat viel erlebt dieses Jahr. Er hat verschiedene Kontinente besucht und viel Interessantes erlebt. Was er auf dieser Reise gelernt hat, überall bereiten sich viele Athleten auf die Olympischen Spiele vor - darum hat er für uns seine eigenen Spiele vorbereitet, welche wir nun gemeinsam erleben werden.

Finger Vers:

### Olympische Spiele

Die fünf Finger an meiner Hand,  
gehen an die Olympischen Spiele miteinander.

- alle Finger bewegen.

Dieser aus Europa kann es kaum erwarten.

Derjenige aus Amerika kann ohne Stärkung nicht starten.

Der aus Afrika läuft schon mal los.

Und der aus Asien findet es einfach famos.

Doch der Kleine aus Australien versteckt sich geschwind,

Die anderen sind alle viel besser - ich verschwind!



Aufwärmen:

### Reise ins Olympische Dorf

*Konstantin macht sich bereit für die Reise ins Olympische Dorf und wird vom Helikopter abgeholt.*

- Kind steht mit gegrätschten Beinen.
- Erwachsene strecken ihren Kopf von vorne durch die Beine der Kinder und halten ihre Oberschenkel.
- Danach richten sie sich langsam auf und Kind streckt sich in der Waagrechte.
- Erwachsene beginnen sich ganz langsam zu drehen und werden dann immer schneller.



*Im nu ist Konstantin angekommen. Jetzt muss er nur noch mit dem Zug eine kurze Strecke fahren doch zuerst muss noch sein Gepäck eingeladen werden.*

- Erwachsene befinden sich in Kauerstellung und nehmen Kind Huckepack.
- Nun bücken sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und lassen das Kind über den Rücken runter rutschen.
- Kinder laufen nach vorne weg oder turnen eine Rolle vorwärts mit Hilfe der Erwachsenen.



Sorgfältig abladen!

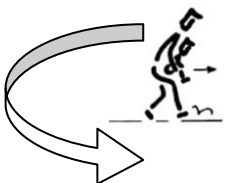
*Jetzt ertönt die Zugglocke und wir müssen schnell einsteigen.*

- Erwachsene fassen Kind unter den Achseln durch am Handgelenk und heben es vorsichtig hoch.
- Danach schwingen sie es langsam unter den gegrätschten Beinen durch.



*Konstantin sitzt schnell in den Zug und los geht die Zugfahrt.*

- Alle befinden sich auf einer Hallenseite.
- Kind sitzt im Hocksitz und umklammert ganz fest seine Beine.
- Erwachsene heben sie bei den Kniekehlen hoch und tragen sie zwei grosse Hallenrunden.



## Zugfahrt (2 Mukipaare 1 dünne Matte)



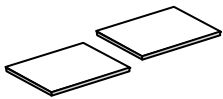
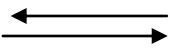
Der Zug fährt durch viele Tunnels durch.

- 2 Erwachsene klemmen die dünne Matte längs zusammen gefaltet mit ihren Beinen so ein, das ein Tunnel entsteht.
- Kinder kriechen durch die verschiedenen Tunnels.

Plötzlich hält der Zug abrupt an, was ist wohl geschehen?

Ein Sturm hat die Schienen verschoben und der Zug kann ohne Hilfe nicht mehr weiterfahren.

Stafette:



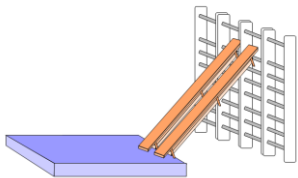
Alle Olympiakonen steigen aus und helfen die Schienen wieder zu richten.

2 - 3 Gruppen a je 6 Mukipaare bilden.

- Kinder sitzen auf der hinteren Matte. Auf Kommando los, kriechen sie auf die vordere Matte.
- Erwachsene heben immer wieder die hintere Matte über die vordere Matte bis sie auf der anderen Seite angelangt sind.
- Danach starten die nächsten Paare.
- Stafette so lange laufen lassen, bis sich all wieder an ihrem ursprünglichen Platz befinden.

## Hauptteil:

an verschiedenen Stationen werden ganz unterschiedliche Anforderungen verlangt. Haben wir diese erfüllt, dürfen wir einen Kleber auf unsere Olympische Karte aufkleben.



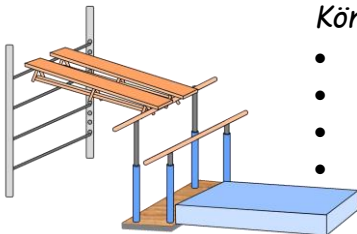
**Skispringen** (Sprossenwand, 2 Langbänke, 1 dicke Matte, schmale Teppichresten)

Auf der grossen Schanze wird Ski gesprungen - auch wir zeigen unser Können.

- Alle klettern Sprossenwand hoch.
- Kind sitzt auf den Teppichresten und rutscht die Langbank runter.
- Erwachsene nehmen je einen Teppichresten unter die Füße und rutschen in der Hockposition die Langbank runter.

**Turmsprung** (Reck, 2 Langbänke, Stufenbarren, dicke Matte)

Beim Turmspringen braucht es Mut - beim Paarspringen zeigen wir unser Können.

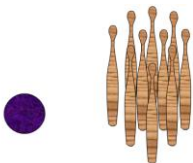


- Gemeinsam klettern wir die Reckstangen hoch.
- Kriechen oder laufen über die Langbänke zum Barren.
- Erwachsene stehen auf unteren Barrenholmen und sichern Kind.
- Gemeinsam springen wir auf die dicke Matte.

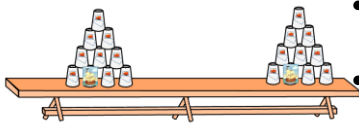
**Kegeln** (Petflaschen oder Keulen, Bälle)

Wer ist besser im Kegeln, Konstantin ist voller Eifer dabei?

- Kind und Erwachsene versuchen im Wechsel von unterschiedlichen Abspiellinien mit dem Ball alle Kegel um zu kegeln.
- Wer braucht weniger versuche?



**Büchsen werfen** (1 Langbank, je 10 Jogurtbecher, lam. Schiff, Frisbee oder Reissäcke)  
*Auch Büchsenwerfen ist eine Disziplin an Konstantins Olympischen Spielen. Schafft er es das Schiff zu versenken.*



- Erwachsene und Kinder versuchen von verschiedenen Abschusslinien ein Schiff zu versenken.
- Wer schafft dies zuerst?

**Pedalo fahren** (2 Pedalos, Markierungskegeln)  
*auch beim Pedalo fahren ist Geschicklichkeit und Gleichgewicht gefordert. Wer schafft es am schnellsten auf die andere Seite.*



- Erwachsene helfen den Kindern auf dem Pedalo zu fahren.
- Danach fahren sie mit dem Pedalo wieder zurück.

**Wettfischen** (Mobilos, Fischernetze, Softbälle)  
*Konstantin nimmt an einem Wettfischen teil, wer hat am Schluss die meisten Fische erwischt?*



- Erwachsene stehen mit Fischernetz auf Mobilo.
- Kinder stehen etwas entfernt und werfen den Erwachsenen die Fische (Softbälle) so zu, dass diese sie mit dem Fischernetz fangen können.
- Erwachsene dürfen nicht vom Mobilo fallen, sonst zählen die Fische nicht.
- 3 Versuche!

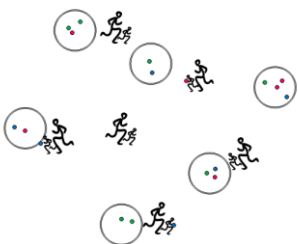
**Wettwischen** (je 6 Malstäbe, 2 Besen, diverse Gegenstände )  
*an den Olympischen Spielen muss alles blitz und blank sauber sein. Konstantin sieht Strassenwischer und macht mit ihnen ein Wettwischen.*



- Wir nehmen einen Gegenstand und wischen ihn mit dem Besen auf die andere Seite.
- Erwachsene müssen dabei jeden Malstab einmal umkreisen.
- Kinder laufen im Slalom um die Malstäbe.

## Ausklang:

Spiel:



**Schildkröteneier stibitzen** (1 Reif & 3 Bälle/Mukipaar)  
*Schildkröten legen ihre Eier in ein Nest im Sand. Doch jede Schildkröte möchte noch mehr Eier in ihrem Nest haben als die andere. Darum gehen sie auf Eierklau.*

- Jedes Mukipaar legt seine 3 Eier (Bälle) in sein Nest (Reif).
- Nun gehen sie gemeinsam zu einem anderen Nest und nehmen sich dort ein Ei welches sie gleich wieder zurück ins eigene Nest bringen.
- Es darf immer nur ein Ei (Ball) mitgenommen werden.
- Wer hat am Schluss die meisten Eier im Nest.

Stafette:

## Garretten Wettrennen (3 - 4 Garretten, je 2 Malstäbe)

3 - 4 Gruppen bilden.

*Wenn die kleinen Schildkröten geschlüpft sind, müssen sie schnellstmöglich ins Meer gelangen bevor sie gefressen werden. Wir helfen ihnen und transportieren sie schnellstmöglich mit den Garretten ans Wasser.*

- Kind sitzt in die Garrette und hält sich fest.
- Erwachsene transportieren sie auf die andere Seite.
- Dort steigt das nächste Kind wieder in die Garrette und wird vom Erwachsenen auf die andere Seite transportiert.

Variante: mit der Garrette um den Malstab fahren und wieder zurück.



Finger Vers:

## Olympische Spiele

Die fünf Finger an meiner Hand,  
gehen an die Olympischen Spiele miteinander.

- alle Finger bewegen.

Dieser aus Europa kann es kaum erwarten.

Derjenige aus Amerika kann ohne Stärkung nicht starten.

Der aus Afrika läuft schon mal los.

Und der aus Asien findet es einfach famos.

Doch der Kleine aus Australien versteckt sich geschwind,

Die anderen sind alle viel besser - ich verschwind!



Massage Vers:

## Konstantins Weltreise (Kind liegt auf dem Bauch)

Was hat Konstantin auf seiner Weltreise nicht alles erlebt.

Da wurde er verpackt und mit der Post versendet.

• Über Rücken des Kindes streichen.

Da musste er viel laufen manchmal gemütlich, manchmal schnell.

• Mit Fingern über den Rücken laufen.

Und manchmal musste er sich schnell verstecken.

• Mit Händen unter Achselhöhle flüchten.

An einigen Orten war es heiss und die Sonne brannte vom Himmel.

• Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.

Doch auch bei Regenwetter war er unterwegs.

• Mit Fingerspitzen auf Rücken trommeln.

Ab und zu sogar bei Sturm und Gewitter.

• Unter T-Shirt blasen, mit hohler Hand auf Rücken trommeln und mit Fingern im Zick Zack über den Rücken fahren.

Doch nun liegt er gemütlich zu Hause im Bett eingekuschelt.

• Leicht auf Kind liegen.

Und genießt es ganz festgehalten und gekuschelt zu werden.

• Erwachsene nehmen Kinder in die Arme und kuscheln mit ihnen.



Ritual:

Muki-Schlussritual