



Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Partnerübungen & dem Leintuch
- Gleichgewichtsschulung.

Einleitung:

Ritual:



Neugierde:

Muki-Anfangsritual

2 - 4 Leintücher in der Halle verteilen und Kinder fragen was da wohl darunter sein kann. Ganz viele kleine und grosse Gespenster verstecken sich unter den Leintüchern. Was machen sie wohl den ganzen Tag lang?

Aufwärmen:

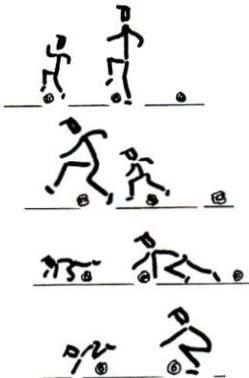


Geisterstunde im Schloss (CD Hippigschpängschтли, Peter Räber)

Wenn Musik ertönt dürfen alle als Gespenster in der Halle herumlaufen - sobald die Musik stoppt, müssen sie sich so schnell als möglich wieder unter ein Leintuch verstecken.

Erkundungstour im Schloss (Leintücher zu einer Rolle zusammenrollen und am Boden verteilt auslegen - wie ein Treppengeländer - kann auch leicht geschleift sein.)
Die kleinen Gespenster unternehmen eine Erkundungstour durch das Schloss und sehen ein Treppengeländer!

Wir springen über das Treppengeländer



- Und ziehen dabei unsere Knie hoch an.
- mit möglichst wenigen Schritten.
- wir kriechen übers Treppengeländer (Leintücher).
- mit Hasenhüpfen darüber hüpfen.

Gardinenschnur

Die kleinen Gespenster sehen eine schöne lange Gardinenschnur - damit lässt sich wunderbar Seilspringen!

immer 2 - 4 Erwachsene halten zusammen ein zusammengerolltes Leintuch, die anderen Mukis springen darüber:

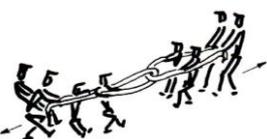
- Einbeinig.
- Beidbeinig.
- im Scherensprung.
- Leintuch wird leicht geschaukelt - versuchen darüber zu springen.

Welches sind die stärksten Gespenster

Jetzt möchten die Mukis jedoch noch wissen, ob sie die stärksten Gespenster sind.

immer 2 Mukis halten zusammen ein zusammengerolltes Leintuch und treten gegen zwei andere Mukis an.

- Leintücher ineinander verschleifen.
- Kinder vorne - Erwachsene hinten.
- Nun ziehen beide Gruppen gleichzeitig.
- Welches ist die stärkere Gruppe und kann die anderen zu sich ziehen?



Hauptteil:

weiter geht die Entdeckungsreise! (1 dünne Matte/Muki)

Die kleinen Gespenster sind neugierig und steigen auf einen Stuhl.

- Erwachsene knien am Boden, ein Bein ist aufgestellt.
- Kind klettert auf Bein von Erwachsene und versucht auf dem Oberschenkel zu stehen.
- Kann das Gespenster alleine auf dem Stuhl (Bein) stehen?



Doch sie sehen noch zu wenig und steigen deshalb auf den Schlossturm.

- Erwachsene knien am Boden, ein Bein ist aufgestellt.
- Kind klettert auf Bein von Erwachsene und versucht auf dem Oberschenkel zu stehen.
- Kann das Gespenster alleine auf dem Stuhl (Bein) stehen?



Was sehen sie da? Sie entdecken den Schlosswächter und wollen ihm einen Streich spielen - schnell rutschen sie vom Schlossturm runter.

- Erw. in Bankstellung, Kind in gegrätschten Beinen davor und schaut Erwachsene an.
- Erw. halten Kopf durch die gegrätschten Beine, halten diese an den Fesseln, Kind legt sich mit dem Bauch auf den Rücken von Erwachsenen.
- Erw. richten sich langsam bis zum Fersensitz auf, und Kind hält Hände auf Matte.
- Kinder runterrutschen lassen, oder abrollen lassen.



Fang Vers:

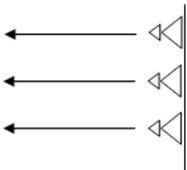
Potz Blitz ich bin s'Gschpängschtli Fritz (Kind steht vor Erwachsenen)

Potz Blitz, ich bin s'Gschpängschtli Fritz,

Ich chan rännä wie dä Blitz.

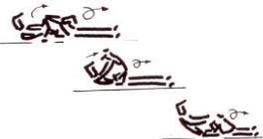
Und wenn ihr mich wend fangä,
denn renni de vo wie dä Blitz!!!!

- Kind läuft nun gerade auf die andere Turnhallenseite - Erwachsene hinterher und versuchen sie zu fangen.
- Wechseln.



Doch im Schlossgarten liegen viele Baumstämme, die überkullern sie gleich.

- Erwachsene liegen in Rückenlage am Boden.
- Kind steht mit gegrätschten Beinen über Erwachsene stützt mit Händen auf Oberschenkel ab.
- Erwachsene heben Beine von Kind und lassen dieses langsam über die Oberschenkel abrollen.



Schnell verschwinden die kleinen Gespenster über den Fenstersims zurück ins Schloss.

- Erwachsene in Kniestand, ein Bein aufgestellt (waagrecht).
- Kind rollt über das Knie, und mit Unterstützung der Erwachsenen auf die Matte.





Und rutschen aus Versehen eine steile Treppe runter in den dunklen Keller.

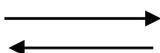
- Erwachsene in Kniestand, Kind Huckepack, Erwachsene fassen mit den Händen über den Kopf nach hinten die Oberarme der Kinder und beugt sich vor.
- Kinder stützen sich mit beiden Händen auf Matte ab und lassen sich langsam über den Rücken nach vorne rollen.



Und kullern vor eine grosse Truhe.

- Erwachsene sitzen in Langsitz, Beine leicht angewinkelt.
- Kind sitzt im Grätschsitz auf Oberschenkel der Erwachsenen (Blick zu den Erwachsenen).
- Erwachsene unterstützen nun Kind beim abrollen über die Beine nach hinten.

Stafette:



Goldiger Schlüssel (3 - 4 Gruppen bilden / laminierte Kärtchen mit Schlüssel)

Um die Truhe zu öffnen muss der goldige Schlüssel gefunden werden.

- Mukis laufen von einer Hallenseite auf die andere und nehmen sich ein Schlüsselkärtchen mit.
- Welche Gruppe hat am Schluss den goldigen Schlüssel gefunden?

Was ist wohl in der Truhe? Die kleinen Gespenster schauen durchs Schlüsselloch?



- Erwachsene sitzen in Langsitz, Beine leicht geöffnet.
- Kind steht im Grätschstand über den Beinen mit Blick zum Erwachsenen.
- Kind hält die Hände neben Beine von Erwachsenen und diese helfen dem Kind sich langsam in den Kopfstand aufzurichten.

Nun klettern sie in die Truhe.



- Kind in Rückenlage und stützt mit Händen auf dem Boden, Erwachsene stehen am Fussende des Kindes und fassen die Fussfesseln.
- Nun ziehen sie das Kind in den Handstand hoch.
- Kind stützt sich am Boden und läuft dann durch die gegrätschten Beine der Erwachsenen.

Ausklang:

Spiel:



Der Schlossherr versucht die kleinen Gespenster ein zu fangen.

3 - 4 Leintücher in der Halle verteilen.

1 Schlossherr bestimmen (Spielleiterin oder Mukipaar), alle anderen sind die kleinen Gespenster.

- Die Gespenster können sich unter dem Leintuch vom Schlossherr retten.
- Es dürfen aber immer nur 2 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 Gespenst erwischt, werden die Rollen getauscht!



Sie hören die Glocke schlagen

- Erwachsene und Kind stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen.
- Kind klettert auf Beinen hoch und lässt sich überdrehen.



Dann schlägt es fünf vor 12.00 h.

- (Chäscheeri) Kind und Erwachsene stehen einander gegenüber, Kind streckt Arme durch seine gegrätschten Beine und Erwachsenen fassen sie an den Unterarmen.
- Nun Kind mit einer Salto Bewegung nach oben heben.

Die kleinen Gespenster werden müde und lassen sich in einer Hängematte schaukeln.

4 Erwachsene halten ein Leintuch an den Ecken

- Kinder legen sich einzeln oder zu zweit hinein
- Erwachsene schaukeln die Kinder



Massage Vers:

am Gschpängschtli sini Füessli riibe

Am Gschpängschtli sini Füessli riibe, d' Füessli riibe

- und dich zum **lache triibe**

S' Wädli chlopfe, s' Wädli chlopfe

- und s'**T-Shirt i d'Hose stopfe.**

Dä **Schenkel knete**, dä Schenkel knete

- und eis uf s' **Fudi pöperle**

Dä **Rugge massiere**, dä Rugge massiere

- und d' **Wirbelsüle ufe marschiere**

D' **Arme drucke**, d' Arme drucke

- und en **Kuss uf d' Bagge drucke**

Dä **Hals abtupfe**, dä Hals abtupfe

- und a **dä Öhrli zupfe**

Mit **beidne Händ vo obe nach abe kreise**

- und na chly am **Hippitschpängschtli go schmeichle!**

Ritual:

Muki-Schlussritual