



Ziel der Lektion: Kennenlernen Stab & Keule, Grundtätigkeiten an Stationen erleben.

Einleitung:

Ritual:



Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Keulen und Stäbe unter Tuch verstecken. Abraxas beobachtet, dass ganz viel Laub von den Bäumen fällt, dies ist die Zeit für den Förster noch einige Bäume zu fällen und für die Tiere sich an den Nestbau für den Winterschlaf zu machen.

Aufwärmen:



Abraxas fliegt in den Wald um seine Freunde zu besuchen.

Von oben sieht er ganz viele Äste herumliegen und schaut sich dieses etwas genauer an.

- Alle laufen mit Handfassung kreuz und quer um die Stäbe und Keulen am Boden.
- die Stäbe begutachten, anfassen, überspringen, etc.



Da entdeckt er einen Reiter auf seinem Pferd, welches gemütlich dahin trabt.

- Erwachsene und Kind nehmen Stäbe zwischen die Beine (Kind ist vorne) und laufen so durch die Halle.



Plötzlich ertönt ein fürchterliches Geräusch und das Pferd erschrickt und brennt ohne Reiter durch.

- Kind hält Pferd (Stab) zwischen den Beinen und läuft kreuz und quer durch die Halle.
- Erwachsene versuchen es einzufangen.
- Rollentausch.



Abraxas wundert sich was da so tönt und versucht auf den Ast zu springen, doch dieser spickt immer wieder hoch.

- Erwachsene halten Stab mit beiden Händen.
- Kind geht in die Hocke und hält Stab fest.
- Erwachsene ziehen Kind hoch und lassen es wieder runter, mehrmals wiederholen.



Endlich, geschafft! Abraxas steht auf dem Ast und hält ausschau.

- Erwachsene halten den Stab und befinden sich leicht in den Knien.
- Kind steigt auf den Stab und hält Erwachsene an den Schultern.
- Nun stehen die Erwachsenen langsam auf mit dem Kind auf dem Stab.



Da sieht Abraxas den Förster mit der Säge die Äste von den gefällten Bäumen zu sagen.

- Mukis stehen sich gegenüber und halten Stab ganz aussen (auf der gleichen Körperseite).
- Nun führen sie den Stab seitlich am Körper nach vorne und hinten.
- Hand und Seitenwechsel.



Danach zieht ein Laster den Baumstamm aus dem Wald.

- Kind sitzt am Boden und hält sich am Stab fest.
- Erwachsene halten den Stab am anderen Ende und ziehen Kind, rückwärts laufend, durch die Halle.

Jetzt weiss Abraxas es wird bald Winter, was machen wohl seine Freunde?



Hauptteil:



Auf Ast schaukeln (2 Schaukelringe, 1 Langbank, Seile, 1 Sitzsack, 2 Stäbe)

Abraxas fliegt auf einen Ast und schaukelt im Wind. Dabei beobachtet er die anderen Tiere.

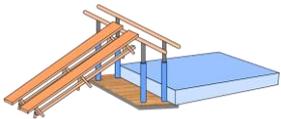
- Erwachsene halten den Stab - Kind steigt auf diesen und lässt sich in die Höhe heben.
- Danach sitzen die Kinder in die Langbank und lassen sich von den Erwachsenen schaukeln.
- Variante: grössere Kinder sitzen auf den Sitzsack und lassen sich schaukeln.
- Erwachsene sitzen im Hocksitz (Beine im rechten Winkel, Rücken an Wand) solange wie die Kinder schaukeln.



Vom Ast fliegen (Barren, 2 Langbänke, 1 dicke Matte, 2 Stäbe)

Er beobachtet wie ein Vogel seine Flügel trainiert und dann ganz schnell vom Ast fliegt!

- Kind sitzt mit Stab in beiden Händen haltend bei Erwachsenen in Hüfte (Blick zueinander).
- Nun lassen sie sich ganz langsam nach hinten unten und berühren mit dem Stab den Boden - danach versuchen sie sich wieder auf zu richten - Erwachsene unterstützen sie dabei.
- Erwachsene und Kind halten sich an den Händen und steigen gemeinsam die Langbank hoch.
- Erwachsene machen einen Schritt auf den vorderen Holm - Kinder stehen mit beiden Füßen auf den vorderen Holm.
- Gemeinsam springen sie auf die dicke Matte.



Klettern wie die Eichhörnchen (Sprossenwand, Reifhalter mit Reif, Chiffontücher, 2 Stäbe, Korb)

Die Eichhörnchen klettern flink auf den Bäumen und sammeln Blätter für ihren Kobel.

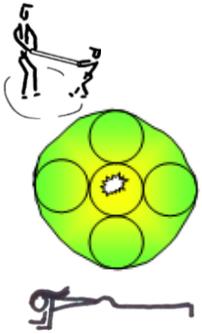
- Erwachsene halten Stab aufrecht auf den Boden gestellt fest.
- Kinder versuchen sich daran festzuklammern (Füsse berühren den Boden nicht mehr).
- Alle klettern durch den Reifwirrwarr an der Sprossenwand.
- Erwachsene sagen ihren Kindern welches Blatt (farbiges Chiffontuch) sie mitnehmen sollen.
- Danach legen sie das Chiffontuch in den Korb am Boden.

Rehbeine im weichen Laub kräftigen (1 16er Matte, 4 dünne Matten, viele Gymnastikbälle, 2 Stäbe)

Die Rehkitze sind langsam grösser aber noch unsicher auf einem wackeligen Untergrund. Sie spielen um ihre feinen Beine zu kräftigen im weichen Laub.

- Kinder und Erwachsene stehen sich gegenüber. In der Mitte befindet sich ein Stab.
- Sie versuchen sich gegenseitig diesen Stab hin und her zu kippen ohne das er auf den Boden fällt.
- Kleine Rehkitze (Kinder) finden es lustig im weichen Laub ihre wackeligen Rehbeine zu kräftigen.
- Die Erwachsenen Rehe kräftigen vor allem ihre Vorderbeine.
- Erwachsene machen Liegestützen.





Siebenschläfer im Nest (viel Therapiebälle, Hülle, 2 Stäbe)

Abraxas sieht einen Siebenschläfer in seinem Winterfesten Nest - dieser fällt schon bald in einen Winterschlaf.

- Erwachsene und Kind halten sich am Stab fest und lehnen sich drehend leicht mit dem Oberkörper zurück.
- Kinder liegen ins Nest (Therapiebälle).
- Erwachsene begeben sich in Brettposition und versuchen diese Position so lange wie möglich zu halten.

Moos fürs Dachsnest (2 Reuterbretter, 1 Langbank, Reissäcke, 2 Stäbe)

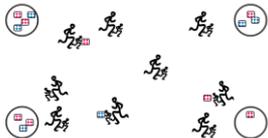
Der Dachs zieht sein junges aus dem Bau - gemeinsam gehen sie auf Moos suche um den Dachsbau auszulstern - dabei geht's über einen wackeligen Ast.

- Kinder liegen auf dem Rücken auf dem Boden und halten den Stab.
- Erwachsene ziehen nun die Kinder zwischen den gegrätschten Beinen bis zum Sitzen nach vorne!
- Alle nehmen ein Reissäckchen (Erwachsene auf den Kopf) und balancieren über die Schmalseite der Langbank.



Ausklang:

Spiel:



Laubklau aus Nestern (1 Reif/Gruppe, Chiffontücher gleichmässig verteilen)

3 - 4 Gruppen bilden (in jeder Ecke) mit je einem Reif als Nest und Chiffontücher darin. Die Dachse sind nicht zufrieden mit ihrem Nest und versuchen in einem anderen Nest noch mehr Laub zu klauen.

- Mukis laufen zu einem anderen Nest und nehmen als Paar ein Chiffontuch aus diesem, welches sie in ihr eigenes Nest zurück bringen.
- Spiel eine gewisse Zeit spielen lassen.
- Danach wird gezählt, welche Gruppe das am besten gepolsterte Nest besitzt.

Vitamin Z:



im Herbstwald Massage Vers: (Kind liegt auf dem Bauch)

Abraxas lebt in einem wunderschönen Herbstwald.

- mit flachen Händen auf dem Rücken streichen.

Manchmal scheint die Sonne warm und lässt die Blätter goldig scheinen.

- Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.

Wenn es windet tanzen die Blätter ganz wild.

- auf Rücken kreisen.

Da kommt ein starker Herbststurm.

- unter T-Shirt blasen.

Und es beginnt zu regnen.

- mit Fingerspitzen auf Rücken tippeln.

Dann regnet es schon mehr.

- mit hohler Hand auf Rücken schlagen.

Schnell sucht Abraxas Schutz unter einem Blätterdach.

- Erwachsene legen sich leicht auf Kinder.

Und warten bis alles wieder vorbei ist.

Ritual:

Muki-Schlussritual