

Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Reisfröschen zur Förderung der Koordination und der Fitness

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

○
Neugierde:

Abraxas beobachtet von seinem Ast aus, wie im noch leicht gefrorenen Weiher so langsam Bewegung aufkommt. Da quaken ganz viele Frösche lustig vor sich hin - doch auch die ersten Störche sind bereits vom Winterquartier zurück.

○
Finger Vers:

Frösche machen einen riesen Krach

Fünf kleine Frösche sitzen an einem Teich und machen einen riesen Meis (Krach).

- alle Finger bewegen.

Da kommt der Klapperstorch und schnappt sich eins.

- Mit der anderen Hand den Daumen fangen.

Vier kleine Frösche sitzen an einen Teich und machen immer noch einen riesen Meis.

- die restlichen vier Finger bewegen.

Da kommt der Klapperstorch und schnappt sich eins.

- Mit der anderen Hand den Zeigefinger fangen.

Drei kleine Frösche sitzen an einen Teich und machen immer noch einen Meis, etc.

- Drei Finger - zwei Finger -, etc. bis

Ein kleiner Frosch sitzt alleine am Teich und macht immer noch Meis.

- Den kleinen Finger bewegen.

Da kommt der Klapperstorch und schnappt ihn sich.

- Mit der anderen Hand den kleinen Finger fangen.

Kein Frosch sitzt am Teich und keiner macht mehr Meis.

- Faust zeigen.

Da kommt der Klapperstorch und findet keins.

- Andere Hand bewegt sich hin und her.

Der Storch ist satt und müde und macht einen Pfuus.

- Linke Hand legt sich schlafen.

Doch beim ersten Gähnen, springen alle Frösche zum Schnabel raus!

- Linke Hand gähnen - rechte Hand mit Finger zappeln.

Aufwärmen:

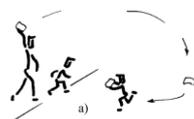


Frösche am Teich (Reisfrösche in der Halle verteilt)

Viele Frösche sitzen um den Teich und machen einen riesen Krach.

- Frösche umlaufen und laut quaken.
- Jeden Frosch kurz mit einer Hand berühren und gleich weiterlaufen.
- Jeden Frosch überspringen.

Variante: nur die grünen oder blauen Frösche überspringen - blaue Frösche umkreisen

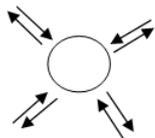


Die Frösche springen immer wieder weg. Wir fangen sie wieder ein!

- Erwachsene werfen den Frosch weit weg, das Kind muss ihn holen (laufend, hüpfend, etc.)
- Rollentausch.



Stafette:



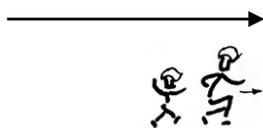
Frösche einsammeln

(ganz viele Reisfrösche in Hallenmitte / 1 Reif pro Gruppe / 4 Gruppen bilden)

Jede Gruppe sammelt eine bestimmte Sorte (Farbe) Frösche ein.

- Erstes Mukipaar hüpfert wie ein Frosch in die Mitte.
- Dort nimmt es einen Frosch mit der richtigen Farbe und läuft damit zu seiner Gruppe zurück, und legt den Frosch in seinen Teich.

Hauptteil:



wir bringen alle eingesammelten Frösche wieder zum Teich in dem wir sie:

(Von Wand zu Wand über die Breitseite)

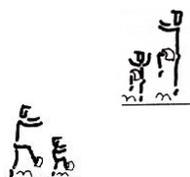
- der Frosch liegt auf dem Kopf, Erwachsene geht in tiefer Kniebeuge.



- Auf allen Vieren gehend, dabei liegt der Frosch auf dem Rücken.



- Auf allen Vieren rückwärtsgehend, der Frosch liegt auf dem Bauch.



- Auf einem Bein hüpfend, der Frosch liegt auf dem Oberschenkel des anderen Beines.

- Auf einem Bein hüpfend: der Frosch liegt auf dem Fussrisst des anderen.



Oh je, am Froschteich hat es einen Storch.

(CD: Chrüsimüsi Chräbs: Lied 5 - en stolze Storch)

Lied im Stehen interpretieren.

- Immer wieder auf einem Bein stehen und anderes Bein angewinkelt an anderes Bein stellen.



Nun retten wir die Frösche vor dem Storch.

- Vorwärtsgehend reichen wir den Frosch bei jedem Schritt unter dem hochgehobenen Bein in die andere Hand.

Wir laufen schnell vor dem Storch davon.

- Kind hält Frosch in der Hand.
- Erwachsenen nehmen Kind Huckepack und springen zwei grosse Runden.



Frösche verstecken

Damit der Storch die Frösche nicht erwischt versucht Abraxas sie zu beschützen in dem er sie:....

...auf den Kopf legt:

- Dann setzen wir uns hin und stehen wieder auf ohne den Frosch zu verlieren.

- Können wir uns auch hinlegen ohne ihn zu verlieren?
- Uns sogar noch einmal mit Hilfe der Hände im Kreis drehen.





- Erwachsene und Kind nehmen den Frosch zwischen die Stirn und gehen in die Kniebeuge und strecken uns wieder ohne ihn zu verlieren.



...oder sie ganz fein mit seinen Krallen hochhebt!

- Nun versuchen wir den Frosch noch mit unseren Zehen zu greifen und ihn hoch zu halten.

Ausgelassenheit/
Spiel:



Frosch suche dir eine neue Seerose (1 Reif weniger als Muki-Paare)

Leiterin ist Storch und versucht einen Frosch zu fangen.

- Jedes Froschpaar ist unter einer Seerose (im Reif stehend).
- Die flüchtigen Frösche können unter jede Seerose kriechen, welche von anderen Fröschen (nur die Stehenden) besetzt ist.
- Dann müssen diese, sich eine neue Seerose (Reif mit stehenden Muki's) suchen.
- Wenn das Froschpaar unter einer neuen Seerose (Reif) ist, sitzen sie ab.
- Unter diese Seerose können keine weiteren Frösche mehr kriechen.
- Erwischt der Storch einen Frosch, wechselt es und der Fänger wird zum Frosch, der Frosch zum neuen Storch (Fänger)!

Wo sollen die Frösche nur hin? Abraxas versucht sie mit Hilfe seiner Füße ganz vorsichtig zum Teich zu bringen!

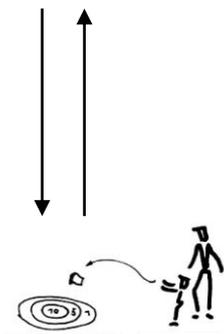


- Wir sitzen im Winkelsitz und nehmen den Frosch zwischen die Füße. So machen wir eine ganze Umdrehung und übergeben ihn immer noch in der Luft.



- Wir sitzen im Winkelsitz und nehmen den Frosch zwischen die Füße.
- So machen wir eine halbe Umdrehung, rollen rückwärts und übergeben den Frosch mit den Füßen in der Luft.

Stafette:



Frösche springen in den Teich.

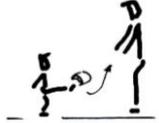
Wir bilden 3 - 4 Gruppen, pro Gruppe wird ein Seil zu einem Teich (Schnecke) hingelegt.

- Das erste Muki-Paar läuft mit einem Frosch bis zur vorgegebenen Linie und versucht von dort den Frosch in den Teich zu werfen.
- Ist dies gelungen, laufen sie so schnell sie können zurück und das nächste Paar kommt an die Reihe.
- Welche Gruppe hat zuerst alle Frösche in ihrem Teich.



Unsere Frösche können ganz genau von Seerosenblatt zu Seerosenblatt springen.

Die Frösche zeigen uns wie genau sie von Seerosenblatt zu Seerosenblatt springen können.



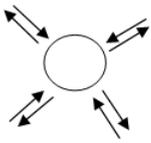
- Wir werfen uns die Frösche mit der Hand zu, dabei versuchen wir einmal mit der rechten und einmal mit der linken Hand zu werfen.

- Wir legen uns den Frosch auf den Fuss und werfen ihn so hoch, dass unser Partner ihn mit den Händen fangen kann.

- Wir werfen die Frösche über den Kopf nach hinten.

Ausklang:

Stafette:



Froschkönig (farbige Frösche, Farbwürfel)

Wir bilden 4 Gruppen, in jeder Ecke eine. In der Mitte befindet sich das Spiel.

- Wir würfeln, merken uns die Farbe und springen in die Mitte zum Spiel.
- Dort decken wir ein Froschkärtchen auf und schauen ob ein richtigfarbiger Frosch darunter ist.
- Haben wir den richtigen Frosch erwischt, dürfen wir den Frosch mitnehmen - wenn nicht dürfen wir keine weiteren Kärtchen mehr aufdecken und müssen ohne zurück.
- Das nächste Mukipaar hat in der Zwischenzeit bereits gewürfelt und sich die Farbe gemerkt - springt nun ebenfalls in die Mitte.
- Welche Gruppe konnte am Schluss am meisten Farben sammeln, oder wer hat König Fridolin (Frosch mit Krone) zuerst erwischt!

Vitamin Z:



Froschteich (Massage Vers)

Das Wasser ist ganz ruhig.

- **Ganz sanft von der Mitte mit flachen Händen nach aussen über den Rücken streichen**
Da kommt ein leichter Wind auf.

- **T-Shirt heben und senken.**

Dann ganz plötzlich beginnt es zu regnen.

- **Leicht mit Fingerspitzen auf Rücken tippen.**

Dann wird der Regen immer stärker.

- **Immer schneller auf den Rücken tippen - am Schluss mit hohler Hand.**

Ganz erschrocken springen die Frösche von allen Seiten in den Teich.

- **Mit flachen Händen auf den Rücken schlagen.**

Und suchen Platz unter einem grossen Seerosenblatt.

- **Sich leicht aufs Kind legen.**

Dort warten sie auf die ersten Sonnenstrahlen die sie wieder Wachküssen.

- **Kind einen grossen Kuss auf die Backe drücken.**

Ritual:

Muki-Schlussritual