



Ziel der Lektion: Kennenlernen, Partnerübungen, Fitness in einer geführten Lektion.

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual.

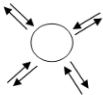
Neugierde: heute geniessen wir eine Bergwanderung mit Johanna, welche uns durchs ganze Jahr begleitet. Aber zuerst möchte sie unsere Wandergruppe kennenlernen (Teilnehmer stellen sich gegenseitig vor).



Finger Vers:

die fünf Freunde an meiner Hand	
Der Erste nimmt seinen Rucksack,	gehen auf eine Wanderung miteinander.
Der Zweite läuft voraus und jauchzt:	dann geht's los.
Dem Dritten ist es	«das wird famos».
Der Vierte möchte eine Pause,	nicht ganz geheuer.
Doch der Kleinste setzt sich auf einen Stein,	schaut dort ist eine Scheune.
	ich habe schon müde Beine.

Aufwärmen:



wir packen unseren Rucksack!

Damit die Wanderung bald losgehen kann, müssen wir noch unseren Rucksack packen. Was brauchen wir alles auf der Bergwanderung? (Vorschläge von Kindern aufnehmen).

Wir packen unseren Proviant!

Doch für diese Wanderung brauchen wir auch noch Proviant in unseren Rucksack. Wir packen eine Wurst ein, dieses holen wir beim Metzger um die Ecke.

- Wir laufen vorwärts in eine Ecke und rückwärts wieder zurück.

Auch ein grosses Stück Brot darf nicht fehlen, wo ist der Bäcker?

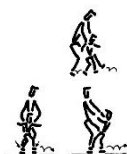
- Im Seitgalopp in eine andere Ecke und wieder zurück.

Auf dem Bauernhof erhalten wir noch einen saftigen Apfel für unsere Reise.

- Kind steht auf den Füßen von Erwachsenen, gemeinsam vorwärts - und rückwärtslaufen.

Dieser bringt auch gleich ein grosses Fass mit feinem Apfelsaft.

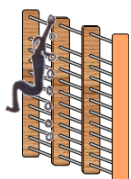
- Wir rollen die Kinder seitlich.



Aber wir brauchen auch noch etwas zum Anziehen!

Zuerst brauchen wir unsere Jacke, diese hängt noch an der Garderobe.

- Erwachsene hängen an der Sprossenwand und ziehen die Knie an. Lassen sie, wenn Kinder an Füßen ziehen, runter (ausgestreckt) und ziehen sie sofort wieder an.



Danach holen wir unsere Wanderschuhe vom Schuhgestell runter.

- Erwachsene befinden sich in Bankstellung rücklings.
- Kinder laufen zu den Erwachsenen und holen sich ihre Schuhe.

Gegen die starke Sonne brauchen wir auch noch einen Sonnenhut - upps da müssen wir uns ganz fest strecken um ihn zu erhaschen.

- Erwachsene stehen mit waagrecht ausgestreckten Armen da.
- Kinder versuchen die Arme der Erwachsenen zu berühren.
- Erwachsene variieren dabei die Höhe.



Doch etwas fehlt noch - unser Wanderstock - dieser ist zuhinterst im Keller und wir steigen die Wendeltreppe runter.

- Alle drehen sich dreimal um die eigene Achse und ziehen dabei die Knie ganz hoch.
- Dann müssen wir ihn zuhinterst hervorholen und legen uns auf den Boden - ziehen uns vorwärts und stossen uns danach wieder rückwärts.
- Es geht wieder die Wendeltreppe hoch.

Hauptteil:

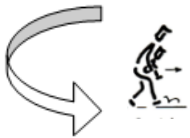
Kennenlernspiel:



wer fehlt? (Musik CD, grosses Tuch)

Upps, irgendjemand aus unserer Wandergruppe fehlt noch.

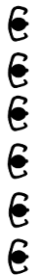
- Mukis laufen mit Handfassung zur Musik.
- Stoppt die Musik knien sie sich hin und verdecken sich die Augen.
- Leiterin deckt ein Mukipaar mit Tuch ab.
- Andere Mukis erraten wer unter Tuch versteckt ist!



Jetzt müssen wir uns aber beeilen - der Zug fährt schon bald.

Schnell packen wir unseren Rucksack und laufen zum Bahnhof.

- Kind kauert am Boden.
- Erwachsene halten es von hinten unter den Knien und heben es hoch.
- So laufen sie eine grosse Hallenrunde.

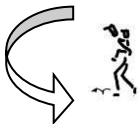


Es hat gerade noch gereicht und wir setzen uns in ein Zugabteil.

- Erwachsene setzen sich an Wand und nehmen Kinder auf Schoss.
- Gemeinsam singen wir: Tschipfu, tschipfu die Eisenbahn kommt.

Jetzt fahren wir durch einen langen, langen Tunnel.

- Kinder kriechen durch die Beine aller Erwachsenen durch.
- Danach setzten sie sich wieder auf den Schoss.



die Bergwanderung beginnt.

Endlich am Ziel angekommen beginnt unsere Bergwanderung.

- Kind darf eine Runde Huckepack reiten.

Doch schon bald kommen sie nicht mehr so schnell vom Fleck, denn:

*Der Weg führt quer durch den Wald über **Wurzelknollen**.*

- Erwachsene liegen am Boden.
- Kinder übersteigen sie.
- Wechseln.



*Da hat es überall **Felstrümmer**.*

- Erwachsenen befinden sich in Brettposition.
- Kinder übersteigen sie.



*Niedergebrochene **Bäume**.*

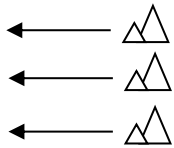
- Erwachsene befinden sich in Liegestützposition, und macht Liegestützen.
- Kind kriecht unten durch, wenn die Erwachsenen oben sind, und übersteigt sie, wenn sie sich unten befinden.



*Und Hänge voll **Brombeergestrüpp**.*

- Erwachsene machen eine Nackenbrücke.
- Kinder kriechen unten durch.

Fangspiel:



Wir kommen an einer Weide mit Ziegen vorbei und sehen ein kleines «Gitzeli» das macht doch was es will!

Es hüt e Geis es Gitzeli, das folged es keis bitzeli.

Es chläteret übers Hägli, spaziert in Nochbers Gärtli,
es gügslet durs Loch und rüeft:

"Fang mi doch!" - Kind springt davon - Erwachsene versuchen es zu fangen.

Auf dem Berggipfel

Endlich haben wir es geschafft und wir sind oben angekommen. Damit wir die schöne Fernsicht geniessen können klettern wir noch auf die Gipfelspitze.

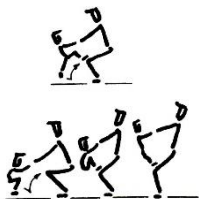
Erwachsene knien sich hin und stellen ein Bein angewinkelt auf.

- Kinder steigen auf das Bein und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
- Können sie dies auch ohne sich festzuhalten?



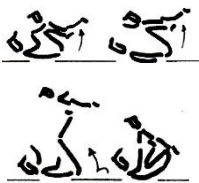
Wir wollen aber noch mehr sehen und klettern noch ganz nach oben.

- Erwachsene stehen mit leicht gebeugten Beinen.
- Kinder klettern vorsichtig oder hüpfen auf die Oberschenkel der Erwachsenen.
- Diese richten sich ganz langsam auf und lehnen sich leicht zurück!



Wir entdecken ganz viele **Gleitschirmflieger**.

- Erwachsene befinden sich in Rückenlage und heben die angewinkelten Beine.
- Kind legt sich mit dem Bauch auf die Unterschenkel - kann es dies auch ohne sich festzuhalten?
- Variante: Kind legt sich auf die Füße der Erwachsenen - diese strecken die Beine.



Aber auch ein **Steinadler** ist unterwegs und gleitet elegant durch die Lüfte.

- Kind befindet sich in Bankstellung.
- Erwachsene fassen es am Handgelenk und an den Fussfesseln und heben es langsam hoch.
- Danach drehen sie es langsam um die eigene Achse.



Stafette:



Gondelbahnfahrt (4 Gruppen bilden, 1 dünne Matte/Gruppe)

Rasant geht es mit der Gondelbahn zum See runter.

- Ein Teil der Gruppe befindet sich wartend auf der gegenüberliegenden Hallenseite.
- Immer zwei Kinder liegen auf die dünne Matte.
- Zwei Erwachsene halten die Matte und heben sie hoch. Danach laufen sie so schnell als möglich auf die andere Hallenseite.
- Dort kommen zwei weitere Mukipaare an die Reihe, welche wieder zurückspringen.
- Jedes Kind wird zweimal transportiert.

Am See beschliessen wir mit dem Schiff über den See zu fahren.

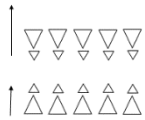
(1 dünne Matte/Muki)

Zuerst müssen wir aber unsere Rucksäcke ins Boot einladen.

- Erwachsene liegen in Rückenlage mit leicht geöffneten Beinen.
- Kinder stehen gegrätscht über der Hüfte der Erwachsenen und halten die Hände auf deren Oberschenkel.
- Erwachsene halten Kinder an Oberschenkel, heben die Beine hoch so dass die Kinder mit dem Kopf zwischen den Beinen eine Rolle vorwärts turnen können.



Reaktionsfähigkeit:



Doch sollen wir wirklich mit dem Dampfschiff oder doch lieber mit dem Schnellboot fahren? (2 Gruppen stehen sich in der Mittellinie paarweise gegenüber, Bild Dampfschiff & Schnellboot)

- Die Gruppen werden in Dampfschiff und Schnellboot eingeteilt.
- Immer wenn Leiterin das Bild mit dem Dampfschiff hochhält, laufen diese so schnell sie können über eine zuvor abgemachte Linie und die anderen (Schnellboot Mukis) versuchen sie zu fangen.
- Variante: sitzend - in Bauchlage - in Rückenlage - etc.

Ausklang:

Spiel:



kein Platz auf dem Schnellboot (1 Matte/ 4 Mukipaaren)

Wir beschliessen, doch lieber mit dem Schnellboot über den See nach Hause zu fahren. Doch auch andere Wanderer möchten dies und der Platz auf dem Schnellboot wird langsam knapp.

- Leiterin ruft: Boot kentert!
- Alle müssen schnell in ein neues Boot (dünne Matte) wechseln.
- Die Leiterin dreht immer eine dünne Matte auf die Unterseite um - auf diese gekenterten Boote darf nicht mehr gewechselt werden.
- Der Platz wird immer enger auf der dünnen Matte.
- Ziel: Schaffen es alle Mukis in einem Boot (dünner Matte) zu sein?

Finger Vers:



die fünf Freunde an meiner Hand

Der Erste nimmt seinen Rucksack,
Der Zweite läuft voraus und jauchzt:
Dem Dritten ist es
Der Vierte möchte eine Pause,
Doch der Kleinste setzt sich auf einen Stein,

gehen auf eine Wanderung miteinander.
dann geht's los.
«das wird famos».
nicht ganz geheuer.
schaut dort ist eine Scheune.
ich habe schon müde Beine.

Vitamin Z:



Wandermassage

Kind liegt auf dem Bauch vor den Erwachsenen.

Zuerst ging es ganz gemütlich über schöne Wiesen den Berg hinauf.

- **Mit den Fingern den Rücken an verschiedenen Stellen hochlaufen.**

Auf unserer Wanderung ging es weiter über Stock und Stein.

- **Mit der Faust an verschiedenen Stellen leicht auf den Rücken drücken.**

Dann war es Zeit und wir machten ein kleines Feuer.

- **Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.**

Zuoberst auf dem Gipfel hat ein leichter Wind geweht.

- **Unter T-Shirt blasen.**

Danach ging es mit der Gondelbahn ins Tal runter.

- **Mit flachen Händen von oben nach unten streichen.**

Und zum Schluss mit dem Schnellboot in den grossen Hafen.

- **Erwachsene nehmen Kind in die Arme.**

Ritual:

Muki-Schlussritual