



**Ziel der Lektion:** Schulung der Grundtätigkeiten, Partnerübung, Fitness und Koordination in einer geführten Lektion mit Spiel und Stafetten

**Einleitung:**

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



im Frühling, wenn die Sonne wieder wärmer scheint und der Schnee geschmolzen ist, geht es für viele Tiere und die Sennen auf die Alp. Dort weiden die Tiere, fressen frisches saftiges Gras und auf der Alp wird mit der Milch Käse gemacht. Johanna ist ganz aufgeregt den sie darf mit auf die Alp

Finger Vers:



unsere grosse Kuh	macht genüsslich muuh.
Die neugierige Geis	hat es nicht gerne zu heiss.
Unsere Schafherde	liebt das frisch spriessende Gras aus der Erde.
Der Hirtenhund	ist so richtig kugelrund.
Und die kleine Maus	verkriecht sich schnell in ihr Haus.

Aufwärmen:



*Die Tiere können es kaum erwarten, gleich geht es los auf die Alp.*

*Zu forderst laufen die Kühe, sehen sie Gras bleiben sie stehen und beginnen zu fressen.*

- Kind steht aufrecht vor Erwachsenen.
- Erwachsene halten sich mit den Händen an den Schultern der Kinder fest - Rücken ist waagrecht.
- Gemeinsam laufen sie kreuz und quer durch die Halle.



*Gras fressen!*

- Auf Zuruf der Leiterin: «Gras fressen».
- Erwachsene nehmen Kinder an der Hüfte, Beine der Kinder sind gespreizt (Kind macht Garette), heben die Kinder hoch und senken sie wieder.
- Kind versucht beim Hochheben den Oberkörper aufzurichten.

*Alles mehrmals wiederholen.*



*Die kleinen Zicklein und die grossen Ziegen mäckern und hüpfen vor Freude den ganzen Weg.*

- Kind und Erwachsene stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen.
- Gemeinsam hüpfen sie im Seitgalopp (Seite auch mal wechseln).



*Ab und zu machen sie richtige Luftsprünge!*

- Machen mit Hilfe der Erwachsenen einen Strecksprung - danach wieder Seitgalopp.
- Machen mit Hilfe der Erwachsenen einen Hocksprung - danach wieder Seitgalopp.
- Machen mit Hilfe der Erwachsenen einen Grätschsprung - danach wieder Seitgalopp.



**Hauptteil:**

Spiel:



**Hirtenhunde müssen Schafe einfangen.** (viele Spielbänder, Langbänke)

*Die Schafe brechen immer wieder aus um frisches Gras zu fressen. Die Hirtenhunde versuchen sie am Ausbrechen aus der Herde zu hindern.*

- Mit den Langbänken ein Viereck bilden, Spielbänder ca. 3 m ausserhalb des Langbankviereckes verteilen.
- 3 - 4 Mukipaare sind die Hirtenhunde und stehen um die Langbänke.
- Alle anderen Mukis sind die Schafe innerhalb der Herde (Langbänke) welche versuchen aus der Herde (über die Langbänke) auszubrechen und frisches Gras (Spielbänder) zu fressen.
- Hirtenhunde versuchen die Schafe in der Herde zu halten, bricht ein Schaf (Mukipaar) aus versuchen sie es zu erwischen bevor es Gras (Spielbänder) fressen kann.
- Gelingt es einem Schaf (Mukipaar) Gras (Bänder) zu fressen, kann es nicht mehr gefangen werden und darf den Spielbänder umhängen.

Partnerübungen:



**Weidezaun flicken**

*Auf der Alp angekommen, muss noch so einiges erledigt werden. Zuerst müssen wir die Zäune flicken.*

- Erwachsene sitzen im Langsitz mit gestreckten und leicht geöffneten Beinen am Boden.
- Kind steht mit gegrätschten Beinen mit Blick zu den Erwachsenen und hält den Kopf zwischen die Beine der Erwachsenen - Arme stützen neben den Beinen ab.
- Erwachsene helfen dem Kind, an der Hüfte haltend, in den Kopfstand hoch.
- Kind liegt auf dem Rücken am Boden, Hände neben den Kopf aufgestützt, Beine zur Decke gestreckt.
- Erwachsene stehen bei den Beinen und halten die Füsse der Kinder mit den Armen.
- Nun heben sie das Kind an den Füßen bis zur Handstandposition hoch.
- Kind versucht nun auf den Händen laufend unter den gegrätschten Beinen der Erwachsenen durchzulaufen.

Spiel:

**Kuhweide** (2 grüne Tücher oder Reifen, Kuhkarten)

*Jetzt lassen wir die Kühe auf die Weide damit sie das saftige Gras fressen können. Doch oh weh, da liegt auch einiger Müll rum.*

- 2 Gruppen bilden, jede Gruppe hat ein Tuch auf seiner Hallenseite. In der Mitte liegen die verdeckten Kuhkarten.
- Mukis sammeln Karten, sammeln sie eine Karte mit einer grasenden Kuh, darf diese mitgenommen werden und auf die eigene Wiese (Tuch) gelegt werden.
- Erwischt eine Kuh (Muki's) Müll (Karte mit Müll) muss man in der vorgegebenen Bewegung zurück zur Wiese.
- Dort nimmt man zwei Kuhkarten von der eigenen Wiese und verteilt sie mit der Müllkarte wieder in der Halle.
- So lange spielen bis die Leiterin das Spiel unterbricht - wer hat nun die meisten Kühe?



Spiel:

**wütende Kuh** (Kuhkarten/Muki - 1 wütende Kuh, Müllkarten, Sammelstellen an der Wand)

*Wir müssen den Müll sammeln, sortieren und in der richtigen Sammelstelle entsorgen damit unsere Kühe nicht krank werden.*

- Jedes Mukipaar erhält eine Kuhkarte welches es verdeckt hält, ein Mukipaar erhält eine wütende Kuhkarte.
- In der Mitte liegen die Müllkarten.
- Ein Paar beginnt - haben sie eine Kuhkarte muhen sie zufrieden.
- Ist die nächste Kuh (Muki) ebenfalls zufrieden muhen sie.



- hat sie Müll erwischt muht das Paar wild und versucht dann die anderen zu fangen bis die Leiterin pfeift.
- Die Gefangenen müssen eine Müllkarte nehmen und sie in der entsprechenden Sammelstelle entsorgen.



## Ausmisten

*Der Mist muss aus dem Stall zum Miststock gefahren und ausgekippt werden.*

- Kind stützt sich mit gestreckten Armen am Boden ab.
- Erwachsene nehmen es an der Hüfte (Garette).
- So laufen sie ein kleines Stück dann turnt das Kind mit Hilfe der Erwachsenen eine Rolle vorwärts - Mist ausleeren.



*haben wir allen Mist erwischt?*

- Kind stützt sich mit gestreckten Armen auf den Schultern der knieenden Erwachsenen ab.
- Erwachsene halten das Kind an den Oberschenkel und heben es hoch.

Stafette:

## Tiere müssen gemolken werden um feinen Käse zuzubereiten

(3 - 4 Gruppen bilden, Tierkarten, Tierwürfel, ev. Pinolen oder Malstäbe)

*Täglich müssen die Schafe, Ziegen und Kühe gemolken werden, für einige müssen wir weiterlaufen, andere sind in unserer Nähe.*



- Mukis würfeln mit dem Tierwürfel und merken sich dieses Tier.
- Danach laufen sie bis zu ihrem entsprechenden Tier und wieder zurück.
- In der Zwischenzeit würfelt das nächste Mukipaar und startet sobald das andere Paar vom Melken zurück ist.
- Alle Mukis laufen 1 - 2 Mal.

## Käsen

*Aus der feinen Milch machen die Sennen feinen Alpkäse. Zuerst wird die Milch in den Grossen Kessel geleert!*

- Erwachsene knien vor Kind, welches mit gegrätschten Beinen da steht, und halten ihren Kopf durch die Beine des Kindes.
- Dann richten sie sich mit dem Rücken langsam auf und lassen das Kind den Rücken runterrutschen.
- Kind läuft mit den Händen nach vorne.



*Dann wir die Milch gut gerührt!*

- Erwachsene sitzen im Langsitz mit leicht angezogenen Beinen.
- Kind sitzt Erwachsenen auf dem Schoß mit Blick zu einander.
- Nun drehen Kinder mit Hilfe der Erwachsenen, geführt mit dem Kopf zwischen den Beinen, eine Rolle rückwärts.



*Jetzt kommt nochmals etwas Ziegenmilch dazu.*

- Erwachsene knien mit einem Bein aufgestellt am Boden.
- Kinder turnen mit Unterstützung der Erwachsenen eine Rolle vorwärts.



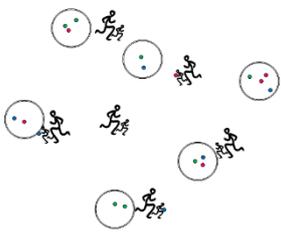
*Ab und zu muss der Käse dann gedreht und gekehrt werden.*

- Kind steht vor Erwachsenen - Blick in dieselbe Richtung.
- Nun streckt Kind seine Arme zwischen seinen leicht gegrätschten Beinen durch.
- Erwachsene fassen die Unterarme und ziehen Kind zuerst leicht nach oben bevor sie es drehen (Achtung das Kopf nicht am Boden aufschlägt).



## Ausklang:

Spiel:



**Vogelnester** (1 Reif, 3 Bälle oder verschieden farbige Bierdeckel / Muki in der Halle verteilen)  
*Auf der Alp gibt es natürlich auch viele Vögel welche ihre Jungen grossziehen - das weiss auch der Kuckuck und legt gerne seine Eier in fremde Nester.*

- Jedes Mukipaar hat einen Reif. Im Reif hat es drei Bälle oder Bierdeckel in verschiedenen Farben (z.B. gelb, rot, blau, grün).
- Die Mukis laufen mit Handfassung zu einem fremden Nest (Reif) und holen sich ein Ei welches sie zuerst wieder zu ihrem Nest bringen müssen bevor sie weitere Eier aus anderen Nestern holen.
- Eine Zeitlang spielen lassen.

Spielvarianten:

Variante 1: jedes Mukipaar hat zu Beginn vier verschiedenfarbige Gegenstände im Reif und muss nun versuchen von einer Farbe so viele Gegenstände wie möglich zu erhalten.

- Wer schafft es zuerst vier gleichfarbige Gegenstände zu besitzen?

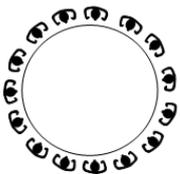
Variante 2: Zu Beginn befinden sich in jedem Reif entweder vier gelbe, rote, grüne oder blaue Gegenstände.

- Jetzt muss von jeder Farbe ein Gegenstand ins Nest geholt werden.

Kuckuck: Zu Beginn befinden sich in jedem Reif 3 - 4 Gegenstände (Kuckuckseier)

- Jetzt versuchen die Mukis ihre Eier in fremde Nester zu legen und möglichst keinen Gegenstand mehr im eigenen Nest (Reif) zu haben.

Vitamin Z:



**Feierabend auf der Alp** (Massage Vers:)

Am Abend bevor die Sonne untergeht und die letzten warmen Sonnenstrahlen auf die Alp schickt.

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

muss noch Brot für den nächsten Tag gebacken werden.

Zuerst werden alle Zutaten in die Schüssel gegeben (Mehl, Salz, Hefe, Wasser)

- **Mit Fingerspitzen auf Rücken.**

Alles gut gerührt.

- **Mit flacher Hand kreisförmig über den Rücken kreisen.**

Teig gut geknetet.

- **Den ganzen Körper leicht durchkneten.**

Zu einem schönen Brot formen.

- **Hin und her rollen.**

In den Ofen schieben und backen

- **Kind in Kreismitte schieben, Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen.**

Brot ist fertig gebacken, aus dem Ofen nehmen und schmecken.

- **Kind aus Kreismitte ziehen und an ihm riechen.**

Und dann ein grosses Stück essen.

- **An Kind knabbern.**

Ritual:

Muki-Schlussritual