



Ziel der Lektion: Mut an Grossgeräten klettern, steigen, kriechen

## Einleitung:

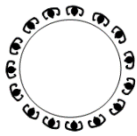
Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Johanna ist ganz aufgeregt, heute darf sie in den Kletterpark. Obwohl sie ja eine ausgezeichnete Kletterin ist, hofft sie doch auf genügend Mut um alle Kletteraufgaben zu meistern, um am Schluss ein Kletterdiplom zu erhalten.

Finger Vers:



### die fünf Finger an meiner Hand, möchten alle klettern miteinander

(Daumen)	der Erste sagt:	„lasst uns gehen ganz geschwind.“
(Zeigfinger)	der Zweite meint:	„ich bin so schnell wie der Wind.“
(Mittelfinger)	der Dritte meint:	„ich bin schon lange parat.“
(Ringfinger)	der Vierte sagt:	„wir sind sicher schon zu spät.“
(kleiner Finger)	der Fünfte kommt und sagt:	„hopp, hopp, jetzt müssen wir gehen, ich möchte ein Kletterdiplom haben.“

Aufwärmen:



*Johanna und die anderen sind ganz aufgeregt und können fast nicht mehr stillsitzen.* (CD: Chrüsimüsi Chräbs: Lied 16: Zabble mit de Bei)

- Musik interpretieren (im Sitzen oder Stehen)



*Schnell laufen alle zum Bahnhof um mit dem Schnellzug zum Kletterpark zu gelangen.* (CD: Chrüsimüsi Chräbs: Lied 6: Chliini Schritt und grossi Schritt)

- Musik interpretieren und dabei kreuz und quer durch die Halle in den verschiedenen Gangarten laufen.

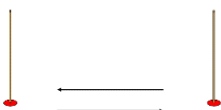
Stafette:

### Mit dem Zug zum Kletterpark

*Schnell einsteigen um in den Kletterpark zu gelangen!*

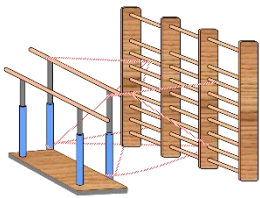
(Gruppen mit höchstens 4 Mukis bilden, 2 Malstäbe/Gruppe, Hallen-Breitseite)

- Erstes Mukipaar springt mit Handfassung um den Malstab und wieder zurück.
- Dort nimmt es das nächste Mukipaar mit Handfassung mit und springt wieder um den Malstab und zurück.
- Solange laufen bis alle Mukipaare (Zugwagons) angekoppelt sind und gemeinsam nochmals um den Malstab laufen.
- Danach darf das erste Mukipaar sich beim Malstab abkoppeln, alle anderen laufen weiter.
- Beim nächsten Durchgang koppelt sich das zweite Mukipaar ebenfalls ab, und so weiter.
- Am Schluss müssen alle Mukipaare gleichviele male um die Malstäbe gesprungen sein (bei vier Muki's/Gruppe - vier Mal).



Hauptteil:

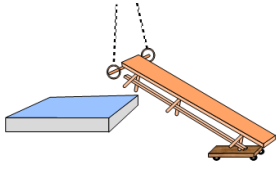
*alle erhalten eine Kletterkarte. Nach jeder gestellten und erfüllten Aufgabe dürfen sie einen Aufkleber auf das entsprechende Feld kleben aber nur wenn die Erwachsenen die Aufgabe auch erfüllt haben.*



**Kletterwirrwarr** (Sprossenwand, Stufenbarren, Gummiseile, viele Glöckchen)

*Ganz vorsichtig muss Johanna über den Wirrwarr von Ästen klettern und steigen ohne diese zu berühren.*

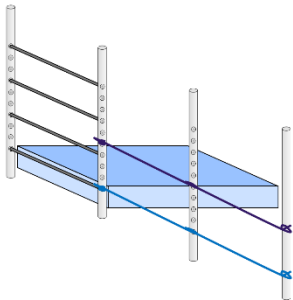
- Alle steigen über und durch die Seile, möglichst ohne ein Seil zu berühren.
- Hören wir ein Glöckchen läuten, haben wir dies nicht geschafft.



**Von Baum springen** (Schaukelringe, Trapez, Langbank, Rollbrett, dicke Matte)

*Johanna wagt den Sprung vom Baum (natürlich gesichert) in die Tiefe.*

- Kind läuft oder kriecht die Langbank hoch und springt dann auf die dicke Matte runter.
- Danach versuchen es die Erwachsenen ebenfalls.



**Von Baum zu Baum balancieren** (4 Reckposten, 4 Seile, 4 Reckstangen, dicke Matte)

*Johanna balanciert von Baum zu Baum über dünne Seile.*

- Alle balancieren über die Seile bis zur Recktreppe (auf der Seite der dicken Matte).
- Dabei können sie sich am oberen Seil festhalten.
- Das Kind klettert voraus und die Erwachsenen hinterher und sichern dabei ihr Kind.
- Wer sich getraut, darf rückwärts oder mit halber Drehung auf die dicke Matte springen.
- Alle anderen klettern wieder runter.

**Schwingkugel** (Schaukelringe, Sitzsack, 4 Gymnastikmatten)

*Johanna ruht sich auf einem Ast aus.*

- Um die Wartezeit am Posten zu verkürzen ruht das Kind zuerst bei den Erwachsenen.

**Flieger Variante 1:**



Gut anspannen!

- Erwachsene liegen auf dem Rücken mit angezogenen Beinen.
- Kind liegt gestreckt auf die Beine und hält sich mit den Händen bei den Erwachsenen fest.
- schaffen sie es auch ohne festhalten.

**Flieger Variante 2:**



Ganz langsam hochstrecken.

- wie oben, nur liegt das Kind nun bei der Hüfte auf den Füßen.
- Erwachsene strecken die Beine mit dem Kind langsam nach oben.

- Nun setzt sich das Kind auf den Sitzsack und hält sich ganz fest.
- Erwachsene geben ihm an und sichern.

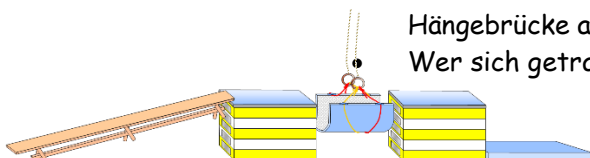


**Kletterbahn mit Hängebrücke**

(2 Schwedenkasten, 1 Langbank, Schaukelringe, 1 dünne Matte, 2 lange Seile, 1 16-er Matte)

*Johanna traut sich auch durch die Kletterbahn.*

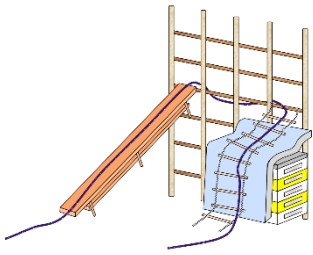
- Alle laufen, kriechen oder ziehen sich die (Baumstamm) Langbank hoch, überqueren den Schwedenkasten (Baumplateau) und schlüpfen durch die schaukelnde Hängebrücke auf das andere Baumplateau (Schwedenkasten).
- Wer sich getraut darf ins weiche Gras springen (16-er Matte)



**Angeseilt um Kletterfels** (Kletterwand, 1 Langbank, Schwedenkasten, 1 dünne Matte, langes Seil, Karabinerhaken, Springseile)

*Johanna hat es fast geschafft. Sie muss nur noch beweisen, dass sie auch weiss, wie man sich sicher sichert um den Fels zu um klettern.*

- Alle ziehen sich ein Klettergeschirr (Seil) an und hängen sich mit den Karabinerhaken am Kletter-Seil ein.
- Nun steigen sie die Langbank hoch und klettern durch die Kletterwand dem Seil entlang auf die andere Seite.
- Hinter dem Klettergerüst geht es weiter bis zur Strickleiter, dort klettern wir wieder auf die vordere Seite der Kletterwand und mithilfe der Strickleiter den Felsen runter.



**Ausklang:**

*Da entdeckt Johanna noch viele schöne Höhlen, getraut sie sich diese zu besichtigen?*

**Spiel:**

**Höhlen Fangis** (2 - 3 Leintücher in der Halle verteilen)

*Johanna spielt verstecken mit anderen Tieren. Um von dem Fänger sicher zu sein muss sie sich immer wieder in einer Höhle verstecken.*

- Leiterin ist Fängerin und versucht ein Mukipaar zu fangen.
- Diese kann sich retten in dem es in die Höhle (unter ein Leintuch) flüchtet.
- In einer Höhle haben jedoch immer nur 2 Mukipaare Platz, kommt ein Drittes in die Höhle, müssen die Ersten diese wieder verlassen.
- Wird ein Mukipaar erwischt, wird dieses zum neuen Fängerpaar.



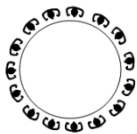
*Das hat aber Hunger gegeben. Die Bäuerin bäckt gerade eine feine Gemüsewähe!*

**Finger Vers:**

**alle meine Finger möchten Tiere sein**

(Daumen)	das ist unser Schwein,	dick, fett und ganz allein!
(Zeigfinger)	ich bin eine braune Kuh,	und trage gar keine Schuh!
(Mittelfinger)	das ist ein kleines Kätzchen	es hat schneeweisse Tätzchen.
(Ringfinger)	ich bin ein Ziegenbock	und habe einen langen Zottelrock!
(kleiner Finger)	das Tier kommt im galopp	alle machen hopp, hopp, hopp

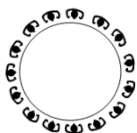
was ist denn das für ein Tier?



**Massage Vers:**

**Gemüsesuppe** (Kind liegt auf dem Bauch)

Zwiebele hacke (Hand seitlich, leicht klopfen).  
 Karotten schälen und schneiden (mit flachen Händen Rücken runterfahren).  
 Zucchetti zerkleinern (mit beiden Händen über den ganzen Körper hacken).  
 Peterli zupfe (leicht am T-Shirt zupfen).  
 Kartoffeln schneiden (mit dem Handrücken über den Rücken schneiden).  
 Alles in der Pfanne mischen (mit Faust auf dem Rücken kreisen).  
 Suppe würzen (mit allen Fingern auf dem Rücken tippen).  
 Probieren, Achtung Suppe ist heiss (unter T-Shirt pusten).  
 Mhh fein, wir können essen (am Kind knabbern).  
 (Rollentausch)



**Ritual:**

Muki-Schlussritual