



Ziel der Lektion: Schulung verschiedener Grundtätigkeiten, Mut und Geschicklichkeit fördern.

Einleitung:

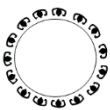
Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Es ist heiss und Johanna braucht dringend eine Abkühlung. Eigentlich geht sie lieber an einen Teich oder Tümpel um sich zu erfrischen, doch heute macht sie eine Ausnahme und geht ins Schwimmbad in der Stadt - was sie wohl dort so erlebt?

Finger Vers:



Der Erste sagt: *Schaut die Sonne lacht,*
 der Zweite meint: *ich weiss, ich habe vor Freude einen Handstand gemacht.*
 Der Dritte sagt: *Ich halte gerade einen Tiefen «pfuus» (Schlaf).*
 Der Vierte meint: *ich packe gleich meinen Schwimmring aus.*
 Johanna meint: *sitzt auf Mutters schoss, wo ist eigentlich mein Badeross?*

Aufwärmen:



wir machen uns fürs Schwimmbad bereit:

Was müssen wir alles in unsere Tasche einpacken?

Badetuch - das liegt zuoberst im Schrank.

- Auf Zehenspitzen stehen, Arme nach oben strecken und sich ganz lang und gross machen.

Sonnencreme - damit müssen wir uns gut eincremen.

- Gegenseitig von oben nach unten über den ganzen Körper streichen.

Wasserflasche - die ist noch im Keller.

- Kniee hochziehen und so kreuz und quer durch die Halle gehen.

Fahrradfahren zum Schwimmbad.

- Kind liegt auf den Rücken und hält die Beine in die Höhe. Danach zieht und streckt es im laufenden Wechsel die Beine an.
- Erwachsene begeben sich in die Kerzenposition (Schulterblätter am Boden, Hände sind bei der Hüfte ein gestützt), und fahren wie Kinder Fahrrad.

Fahrrad in den Fahrradständer stellen.

- Kind und Erwachsene halten sich an den Händen und begeben sich beide gleichzeitig in die Standwaage.
- Wie lange können sie gemeinsam in dieser Position verweilen?

Doch wo ist nun die Sonne, die hat sich hinter einer dicken Wolke versteckt und wir müssen sie zum Strahlen bringen.



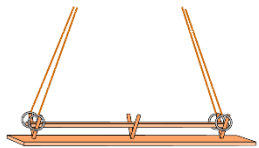
Stafette:



Sonnenstafette (4 Malstäbe, Sonnen (gelbe Papierkreise) und gelbe Wäscheklammern)
4 Gruppen bilden welche hintereinander in der Kolonne stehen - jede Gruppe erhält gelbe Wäscheklammern (Sonnenstrahlen). Auf der anderen Seite stehen die Malstäbe mit den Sonnen.

- Die ersten Mukipaare nehmen sich eine Wäscheklammer laufen zur Sonne und klammern die Wäscheklammer daran - Sonne erstrahlen lassen.
- Die Stafette während einer gewissen Zeit laufen lassen - welche Sonne strahlt am Schluss am meisten?

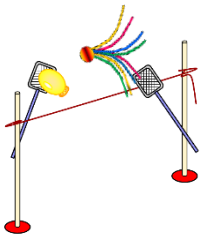
Hauptteil:



Riesenschaukel (2 Schaukelringe, 1 Langbank, Seile)

Johanna sitzt mit den Kindern auf die Riesenschaukel und genießt das sanfte hin und herschaukeln sehr.

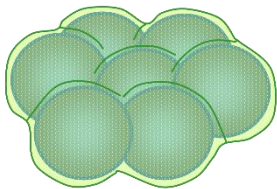
- Kind sitzt auf die Langbank und lässt sich von den Erwachsenen schaukeln.
- Diese befinden sich so lange in tiefer Kniebeuge an der Wand sitzend.



Federball spielen (2 Malstäbe, Fliegenklatschen, Ballone, Indiacas)

Johanna sieht wie die Kinder Federball oder Indiacas spielen und ist begeistert. Sogleich möchte sie dies auch ausprobieren.

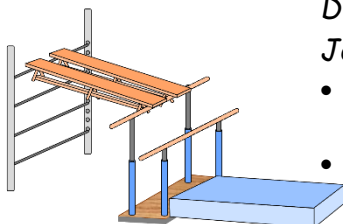
- Kinder und Erwachsene nehmen eine Fliegenklatsche und versuchen damit den Ballon über das Seil zu spielen.
- Kinder und Erwachsene werfen sich das Indiacas zu (Erwachsene können ihn auch mit der Handfläche schlagen).



Seerose (viele Therapiebälle oder grosse Bälle, Fixleintuch oder grosse Hülle)

In einem kleinen Biotop, abseits des Geschehens, sieht Johanna eine Seerose und ruht sich darauf aus.

- Kind kriecht auf den Sack mit Therapiebällen und balanciert darauf.
- Erwachsene springen Seil oder befinden sich wartend in der Brettposition.

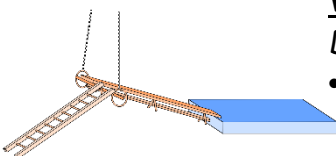


Sprungturm (Reck, 4 Stangen, Stufenbarren, 2 Langbänke, 1 dicke Matte)

Die Kinder springen kreischend vom grossen Sprungturm ins kühle Wasser.

Johanna ist aufgeregt, kann sie sich überwinden und ebenfalls runterspringen?

- Muki's klettern die Reckleiter hoch und balancieren (kriechen oder laufen) über die Langbänke.
- Kind sitzt auf Langbankende, Erwachsene stehen auf unteren Holm und helfen dem Kind ebenfalls auf den Holm zu stehen.
- Gemeinsam springen sie auf die dicke Matte (Wasser).



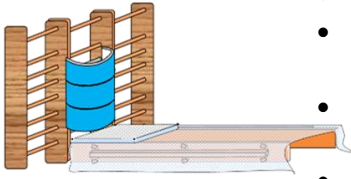
Wasserrutsche (Schaukelringe, Trapez, 1 Langbank, 1 Leiter)

Doch am liebsten rutscht Johanna mit der Wasserrutsche ins kühle Nass!

- Alle klettern die Leiter hoch und rutschen von oben, sitzend oder auf dem Bauch, die Langbank runter auf die dicke Matte.

Ring tauchen (Sprossenwand, 2 Langbänke, Gartenfließ, 1 dünne Matte, Seile, Tauchringe)

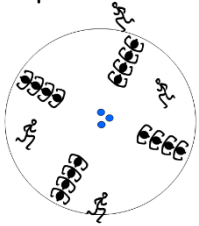
Johanna beobachtet wie Kinder nach Ringen im Wasser tauchen, sogleich versucht sie es ebenfalls. Gelingt es ihr den Ring zu tauchen?



- Erwachsene werfen einen Tauchring in den Mattentunnel.
- Muki's klettern die Sprossenwand hoch und steigen danach in den Mattentunnel (tauchen ins Wasser).
- Klettern den Tunnel runter und schlüpfen durch den Tunnel (schwimmen am Schwimmbadboden).
- Finden sie den Tauchring - nehmen sie diesen mit nach draussen.

Ausklang:

Spiel:



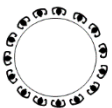
Eisstand am Badeteich (6 IKEAB, 4 Malstäbe, 8 Bälle)

Zum Glück gibt es am Teich noch einen Eisstand.

4 Gruppen bilden welche je hinter einem Malstab in einer Kolonne stehen.

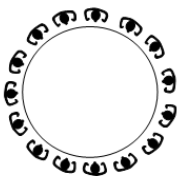
- Paare werden nummeriert und je 2 Bälle vor die Kolonne gelegt.
- In der Mitte befinden sich 6 IKEAB (Cornets).
- Wird eine Nummer aufgerufen, müssen diejenigen Mukipaare je einen Ball nehmen, eine Runde laufen, und dann in der Mitte einen freien IKEAB erwischen und die Bälle darauflegen.

Finger Vers:



Der Erste sagt: **Schaut die Sonne lacht,**
 der Zweite meint: **ich weiss, ich habe vor Freude einen Handstand gemacht.**
 Der Dritte sagt: **Ich halte gerade einen Tiefen «pfuus» (schlaf).**
 Der Vierte meint: **ich packe gleich meinen Schwimmring aus.**
 Johanna meint: **sitzt auf Mutters schoss, wo ist eigentlich mein Badeross?**

Vitamin Z:



Zuhause gibt's noch etwas feines auf dem Grill (Häkelbälle)

Zuerst müssen wir die Feuerstelle bereit machen.

Steine legen, Steine legen, einen in jede Ecke legen.

- **Häkelbälle auf verschiedene Stellen am Rücken drücken.**
- **Häkelbälle über den Rücken rollen und am Bauch kitzeln.**
- **Holz hacken, Holz hacken und ein grosses Schlangenbrot backen.**
- **mit Handkante leicht auf Rücken klopfen, eine Schlange auf den Rücken zeichnen.**
- **Feuer anblasen, Feuer anblasen.**

- **Unter T-Shirt blasen.**

Es knistert schon - hörst du es?

- **Hand zu offener Faust formen und am Rücken hören.**

Die Wurst drehen, die Wurst drehen - upps sie will gleich hinunterfallen.

- **Kind hin und her drehen und dann gut festhalten.**

Wurst essen, Wurst essen und den Mund abwischen nicht vergessen

- **An Kind knabbern und im dann über den Mund wischen.**

Rollentausch.

Ritual:

Muki-Schlussritual