

Ziel der Lektion: Keulen kennenlernen, verschiedene Grundtätigkeiten an Gerätestationen

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Bewegungs-Vers: Du lueg emal zum Feischter uus und überer zum Nachbarhuus,
was isch das detä für en Maa? En rote Mantel hät er aa!
Und lueg,... dä hät es Tier derbiil! Es Ross?...s'chönnt au en Esel siil!
Jetzt lauft er d' Stägätritt duruf, hee,...dä macht eusi Tüürä uuf!
Er treit gäg de Wind ä roti Kapuzä, und tuet mit de Fitzä na Stifel abputzä,
und dä grossi Sack, märksch es schoo? Jupii, dä Samichlaus isch choo!
(alles imitieren und in Bewegung umsetzen)



Aufwärmen:

wir gehen in den dunklen Tannenwald (Keulen verteilt am Boden aufstellen)

- um die Keulen laufen & springen.
- Hüpfen - Seitgalopp.



Welche Tiere leben im dunklen Tannenwald? (Kinder fragen)

- Tiere in Bewegung umsetzen.
- z.B. Eichhörnchen - Kind klettert an Erwachsenen empor.
- Fuchs - schleichen.
- Schnecke - Erwachsene liegen auf dem Bauch am Boden - Kinder sitzen auf Erwachsene - diese schlüpfen am Boden entlang.

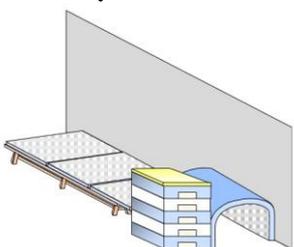
Ein starker Sturm kommt auf.

- Nun kommt ein Sturm, ganz schnell und laut um Bäume (Keulen) springen und alle umwerfen.

Maulwurf wecken (Maulwurf liegt versteckt in einer Turnhallenecke)

- Oje, durch diesen lauten Sturm im Wald ist jemand wach geworden, wer ist es wohl?
- Der Maulwurf ist wach geworden, wir erzählen ihm von unserem Plan den Samichlaus zu suchen.
- Der kleine Maulwurf möchte mitkommen, er zeigt uns den Weg zum Haus.
- Der Samichlaus ist nicht zu Hause, da er viel zu tun hat, er bittet uns jedoch im zu helfen (Brief).

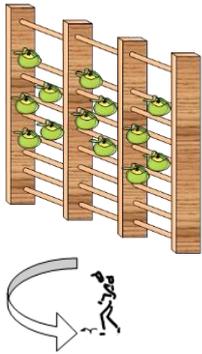
Hauptteil:



Samichlaus-Haus (1 Schwedenkasten, 1 halbdicke Matte, Wand)

Hier im Samichlaus Haus bringen wir alle guten Sachen zusammen.

- Wir treten ins Haus ein, legen unsere Sachen in unser Chlaus Sack und kriechen dann wieder aus dem Haus (Langbanktunnel).

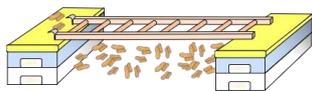


Mandarinen pflücken (Sprossenwand, Mandarinsäckchen oder Chiffontücher, Mandarinen)

Mandarinen)

Wir pflücken für den Samichlaus Mandarinen von den Bäumen, diese müssen wir dann jedoch unversehrt nach Hause bringen.

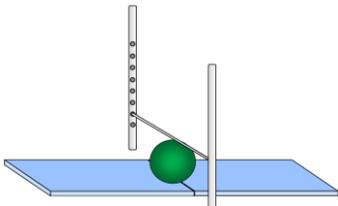
- Die Kinder klettern die Sprossenwand hoch und pflücken eine Mandarine vom Baum (aus Säckchen) und klettern wieder runter.
- Danach nehmen die Erwachsenen die Kinder Huckepack und springen 2 grosse Runden, bevor die Mandarine im Samichlaus Haus in den Chlaus Sack gefüllt werden kann!



Erdnüsse sammeln (2 Schwedenkästen, Leiter, Erdnüsse)

Wir müssen die Erdnüsse aus dem Boden holen.

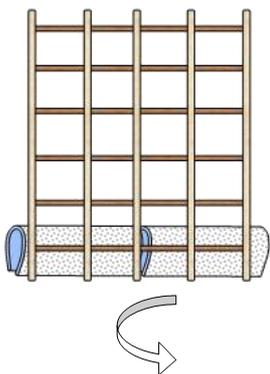
- Erwachsene streuen ein paar Erdnüsse unter die Leiter.
- Kinder kriechen über die Leiter und nehmen Erdnüsse aus der Erde (vom Boden) und geben sie den Erwachsenen.
- Erwachsene zählen die Erdnüsse und machen so viele Liegestütz wie Kind Erdnüsse sammeln konnte.
- Wir laufen eine grosse Runde zum Samichlaus-Haus und bringen die gesammelten Erdnüsse in unser Säckchen!



Teigmaschine (Reck & Therapieball)

Mit der Teigmaschine müssen wir den Gritibänz Teig gut kneten.

- Mit Hilfe des Therapieballes turnen wir einen Felgaufschwung an der Reckstange.
- Danach geht's weiter in den Backofen mit den Gritibänzen.



Backofen (Klettergerüst, 2 dünne Matten, Körbchen)

Nun müssen die Gritibänzen noch gebacken werden.

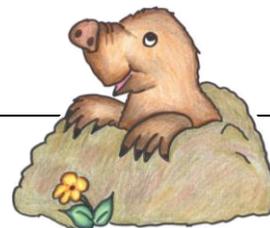
- Alle kriechen durch den Backofen (Mattentunnel) auf die andere Seite und nehmen sich einen kleinen Gritibänz aus dem Körbchen.
- Wir laufen eine grosse Runde zum Samichlaus-Haus und bringen die gesammelten Gritibänzen in unser Säckchen!



Störrischer Esel (2 Paar Ringe, 2 Pferdböcke, Pakete)

Der Esel des Samichlaus ist richtig störrisch, wir versuchen ihn zu bändigen.

- Kind sitzt in den Ringen und versucht Paket vom Esel (Pferdbock) zu werfen.
- Erwachsene müssen die Pakete immer wieder aufheben und auf den Esel legen.



Ausklang:

Stafette:

Schlittenfahrt: (4 Leintücher, Reissäckchen)

Wir bilden 4 Gruppen

Jetzt haben wir alle Sachen beisammen, diese müssen nun aber noch an die Kinder verteilt werden. Der Samichlaus holt nun seinen bockigen Esel und spannt ihn vor den grossen Schlitten (Leintücher).

- Die vier Gruppen müssen die guten Sachen vom Samichlaus zu den Kindern nach Hause transportieren.
- Sie nehmen sich ein Päckchen (Reissäckchen), Kind kniet oder sitzt auf dem Schlitten (Leintuch).
- Erwachsene ziehen nun den Schlitten (Leintuch) auf die andere Seite, dort werden die Päckchen abgeladen und mit leerem Schlitten geht's dann wieder zurück.
- Das nächste Muki-Paar kommt an die Reihe.
- Spiel ist beendet, wenn kein Päckchen mehr herumliegt, wer konnte wohl am meisten Päckchen verteilen?



Vitamin Z:

„Gritibänz“ (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch neben die Erwachsenen.

Teig kneten, Teig kneten,

- **Kind leicht durchkneten.**

zu einer Rolle formen, zu einer Rolle formen,

- **Kind leicht hin und her rollen.**

Beine und Arme einschneiden, Beine und Arme einschneiden.

- **Mit Handkante Striche über den Rücken fahren.**

Beine formen, Beine formen und zu einer schönen Rolle formen.

- **Beide Beine leicht durchkneten und ausstreichen.**

Arme formen, Arme formen so sieht der „Griti“ schon besser aus.

- **Beide Arme leicht durchkneten, ausstreichen und hinlegen.**

Kopf formen, Kopf formen.

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

Dekorieren, dekorieren und ein paar Rosinen picken.

- **Mit Fingerspitzen auf Rücken tippen, einige wieder hinausziehen.**

Mit Eigelb bestreichen, mit Eigelb bestreichen.

- **Über ganzen Körper streichen.**

In den Backofen schieben und bei Umluft backen.

- **Kind leicht nach vorne schieben und dann unter T-Shirt blasen.**

Gritibänz wieder hinausnehmen und aufessen.

- **Sich leicht auf Kind legen und kuscheln.**

Ritual:

Muki-Schlussritual

