

Ziel der Lektion: Partnerübungen mit dem Swiss-Ball (Therapieball)
dabei Förderung der Grundtätigkeiten, Koordination und Geschicklichkeit

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Herr Ping ist ein kleiner Mann, der nur hüpfen kann, manchmal hält man ihn deswegen für einen Ball. Eines Tages hatte es Herr Ping satt immer nur zu hüpfen und er ging fort um seine Freunde um Hilfe zu bitten.



Aufwärmen:

Therapiebälle in der Halle verteilen.

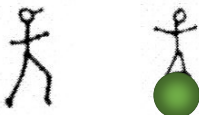
Herr Schnell rät ihm zu rennen und die Hindernisse (Bälle) weg zu stossen.

- Kind rennt und rollt die Bälle weg, welche die Erwachsenen wieder einsammeln.



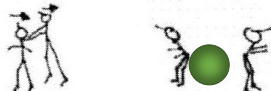
Herr Klein rät ihm zu gehen wie er, mit seinen ganz kurzen Beinen.

- Herr Ping muss im Kauergang zwischen den Hindernissen gehen.
- Auf ein Zeichen stösst er die Hindernisse mit dem Kopf weg



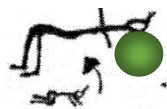
Herr Gross rät ihm Riesenschritte zu nehmen. So hat er kein Problem, wenn ihm ein Hindernis im Weg steht. Er kann mit seinen langen Beinen einfach darauf klettern.

- Auf Zeichen auf den Therapieball stehen.



Herr Verkehrt geht rückwärts und muss immer gut aufpassen, dass er nicht in die Hindernisse läuft.

- Auf Zeichen die Bälle mit dem Gesäss wegstossen.



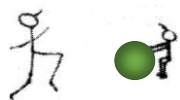
Herr Neugierig schaut immer um sich, wenn er unterwegs ist.

- Kopf beim Laufen nach rechts und links drehen.
- Erwachsene setzen sich auf ein Zeichen auf den Ball und lassen sich nach vorne gleiten, bis der Nacken auf dem Ball liegt.
- Die Kinder sind sehr neugierig und drücken auf die Knöpfe, um alle Türen aufzumachen.



Frau Vorsichtig passt sehr gut auf wo sie ihre Füße hinstellt. Sie bewegt sich wie eine Ameise. Erwachsene und Kinder machen ganz kleine Schritte.

- Auf ein Zeichen setzten sich die Erwachsenen bäuchlings auf den Ball und schieben langsam die Hände vor und geben dem Kind, welches vor ihnen steht, einen Kuss.
- Dann zieht das Kind an den Füßen der Erwachsenen, um diese wieder in die Ausgangsposition zu ziehen.
- Rollenwechsel!



Herr Miesepeter ist nie zufrieden. Beim Gehen stampft er mit den Füßen.

- jedes Mal, wenn er auf ein Hindernis stösst, schlägt er mit beiden Händen darauf.

Herr Stark kann alle Hindernisse tragen.

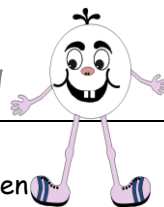
- Erwachsene und Kind stehen sich gegenüber und tragen den Ball, dabei gehen sie seitwärts.
- Manchmal fällt der Ball, aber er wird schnell wieder aufgehoben.



Frau Akrobatin liebt Kunststücke und bewegt sich wie eine Schubkarre vorwärts.

- Kind legt seine Hände auf den Therapieball, Erwachsene hebt das Becken an und geht mit dem Kind vorwärts.
- Erwachsene knien auf den Therapieball und versuchen das Gleichgewicht zu halten, Kind hilft ihnen dabei.





Herr Erstaunlich bewegt sich immer auf eine komische Art und Weise.

- Erwachsene sitzen auf Therapieball mit dem Kind auf den Knien und hüpfen vorwärts.
- Erwachsene strecken ein Bein aus, Kinder drehen an der Kurbel (Bein).

Herr Ping ist sehr zufrieden mit all diesen Ratschlägen. Er kann sich aber nicht entscheiden, welcher Ratschlag ihm am besten gefällt. Darum bittet er uns und Knuddel um Rat und zeigt uns, was er so alles gelernt hat.

Hauptteil:



Seitlich an Mauer balancieren (Sprossenwand, 2 Therapiebälle)

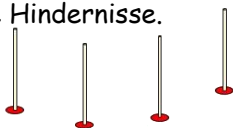
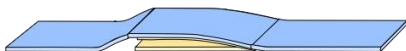
Herr Ping ist sichtlich stolz auf seine Balancierkünste!

- Kind steht auf Therapieball und hält sich an Sprossenwand.
- Es versucht sich seitlich der Sprossenwand entlang auf dem Ball fortzubewegen.
- Erwachsene halten es an der Hüfte und helfen ihm dabei.

Geschicklichkeit mit dem Kopf (3 dünne Matten, 1 Reuterbrett, 4 Malstäbe, 4 Swiss-Bälle)

Herr Ping zeigt uns wie geschickt er mit seinem Kopf einen Schnellball (Swiss-Ball) durch die Hindernisse schieben kann!

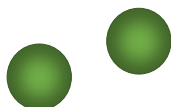
- Erwachsene und Kinder schieben den Therapieball mit dem Kopf über und durch die Hindernisse.



Auf einer Erbse hüpfen: (2 Swiss-Bälle)

Herr Ping zeigt uns wie hoch hüpfen er auf einer Erbse gelernt hat!

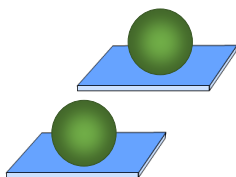
- Kind steht auf Swiss-Ball.
- Erwachsene halten das Kind um die Hüfte (eventuell Ball zwischen den Beinen leicht einklemmen).
- Kind kann nun auf Swiss-Ball hüpfen.



Rollen, rollen, rollen: (2 Bälle, 2 dünne Matte)

Herr Ping zeigt uns wie gut er rollen gelernt hat.

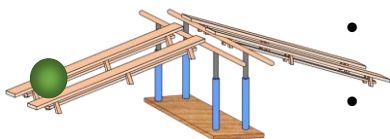
- Kinder liegen in Bauchlage auf dem Therapieball.
- Erwachsene halten es an den Oberschenkel fest und schieben das Kind nun vorsichtig nach vorne und wieder zurück.
- Danach lassen sie das Kind langsam nach vorne abrollen.
 - darauf achten, dass sie nicht über den Kopf abrollen.

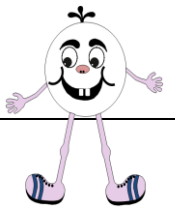


So stark bin ich: (1 Barren, 4 Langbänke, 2 Bälle)

Herr Ping zeigt uns wie stark er geworden ist!

- Kind und Erwachsene rollen den Therapieball zwischen den Langbänken hoch, bis er oben angelangt ist.
- Dort lassen sie den Ball auf die andere Seite runter rollen und rutschen danach nach.

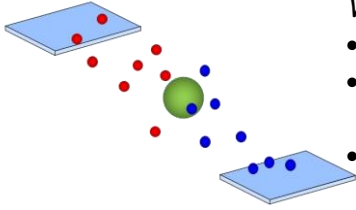




Wildschwein schiessen: (1Therapieball, 2 dünne Matte, viele Bälle)

Wer ist besser im Wildschwein schiessen, Herr Ping oder Knuddel?

- Je ein Mukipaar steht sich auf einer dünnen Matte gegenüber.
- Sie werfen oder rollen mit den Bällen auf den grossen Therapieball und versuchen diesen möglichst zu den Gegnern an die dünne Matte zu bugsieren.
- Sieger sind diejenigen die den Therapieball an die dünne Matte bugsieren konnten.



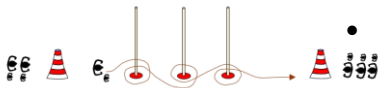
Ausklang:

Stafette:

Geschicklichkeit und Spass

(3 - 4 Gruppen bilden / pro Gruppe 3 Malstäbe, 2 Pylonen und einen Therapieball)

- Kinder schupsen den Ball mit Hilfe der Erwachsenen vorwärts bis zum ersten Malstab.
- dort müssen sie mit dem Therapieball einmal um den Malstab und dann weiter zum nächsten.
- Bei allen drei Malstäben muss der Therapieball einmal den Malstab umkreisen.
- Auf der anderen Hallenseite den Therapieball dem nächsten Mukipaar übergeben.
- **Als Erschwerung laufen die Erwachsenen das Ganze rückwärts.**



Vitamin Z:

Knuddel kocht für Herr Ping eine feine Gemüsesuppe (Massage Vers)

Wir kochen zusammen eine feine Rüepli Suppe.

Wir giessen Wasser in die Pfanne.

- **Mit flachen Händen von oben nach unten streichen.**
 - **Mit gespreizten Fingern über den Rücken nach unten fahren.**
- Dann raffeln wir feine, zarte Rüepli.
- **Mit der Handkante auf Rücken klopfen.**

Aber auch die frischen Kartoffeln müssen wir noch schälen.

- **Von Rückenmitte mit flachen Händen seitlich ausstreichen.**

Damit die Suppe noch einen feinen Geschmack erhält schneiden wir den Lauch in Streifen.

- **Mit der Handkante hin und her fahren.**

Nun lassen wir das Ganze noch eine Weile köcheln und rühren sie dabei immer wieder um.

- **Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.**
- **Mit flachen Händen über Rücken kreisen.**

Mmh das duftet schon fein wir probieren die Suppe.... Achtung sehr heiss!!!!

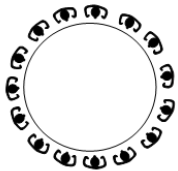
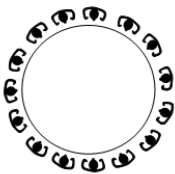
- **Leicht an Kind schmecken.**

Sie schmeckt noch etwas fad - wir würzen sie mit Salz und Pfeffer.

- **Salz - mit Fingerspitzen auf Rücken rieseln.**
- **Pfeffer - Faust auf Rücken drehen.**

Jetzt dürfen wir aber die feine Suppe essen!

- **Kind leicht anknabbern.**



Ritual:

Muki-Schlussritual

