



Ziel der Lektion: Einführen ins Thema rollen mit, erwerben an verschiedenen Stationen und Grossgeräten

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Finger Vers: **Troll**



Der erste Troll sagt: „du hast eine Laus!«
 Der Zweite sagt: „oh, welch ein Graus!«
 Der Dritte sagt: „ich will ein sauberes Fell.“
 Der vierte Troll meint: „komm fang sie schnell.“
 Und der Kleinste lacht: „ihr kommt nicht draus, das ist keine Laus!
 „das ist ein Floh und der beisst so!«

Aufwärmen:



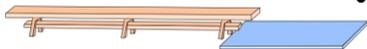
„**Ruggele & purzeln**“ (alle dünnen Matten in der Halle verteilen)
 En grosse Troll, **auf Zehenspitzen gehen.**
 und ein kleiner Troll, **im Kauergang,**
 spazieren miteinander **um Matten gehen, laufen, hüpfen und springen.**
 Sie finden es toll, sie finden es lustig (glat) und kullern gemeinsam den Berg hinab.
seitlich über Matten rollen.

Hauptteil: (Stationsbetrieb zum Thema Rollen)

Trolle rollen vom Baumstamm runter (1 Langbank, 1 dünne Matte, 1 Bild - an einem Ende der Langbank unten angeklebt)

Die Trolle ziehen sich über einen Baumstamm und kullern dann auf der anderen Seite vom Baumstamm runter.

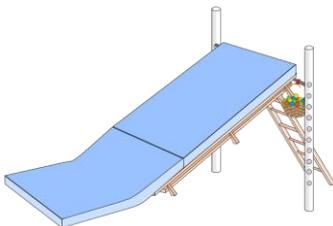
- Die Muki's ziehen sich über die Langbank, schauen das Bild an, rollen den Kopf ein, und turnen eine Rolle vorwärts auf die dünne Matte.



Trolle rollen vom Berg runter (Reck, 2 Langbänke, 2 dicke Matten, Seile, Leiter, Bälle mit Korb)

Upps, da rollt ein kleiner Stein den Berg runter - wer rollt den da hinterher?

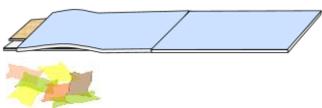
- Die Mukis klettern die Leiter hoch und nehmen oben einen Ball aus dem Korb.
- Sie lassen den Ball den Mattenberg runterrollen.
- Danach rollen oder purzeln sie selbst die Matten runter.

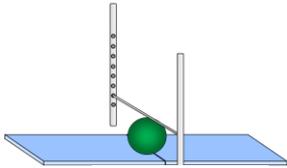


Purzelbaum-Troll (1 Reuterbrett, 2 dünne Matten, Chiffontücher)

Der kleine Purzelbaumtroll kullert und rollt den ganzen Tag.

- Kind klemmt sich ein Chiffontuch zwischen Kinn und Hals und turnt aus Kauerposition eine Rolle vorwärts.
- Erwachsene helfen, indem sie die Hand auf den Nacken legen und sie mit der anderen Hand beim Gesäss unterstützen.
- **Auf einen Runden rücken achten - Kopf sollte den Boden nicht berühren.**

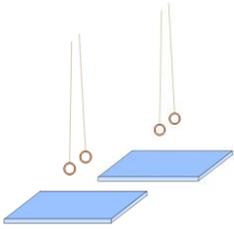




Trolle turnen an den Bäumen (1 Reck, 1 Therapieball, 2 dünne Matten)

Der kleine Troll kullert am liebsten um die Äste.

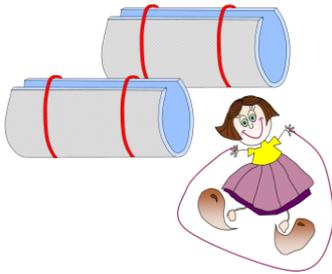
- Kind sitzen mittig direkt unter der Reckstange auf den Therapie-Ball.
- Erwachsene helfen ihm mithilfe des Balles einen Felgaufschwung zu turnen.



Trolle rollen zwischen Ästen (2 Ringe, 2 dünne Matten)

Aber es sieht lustig aus, wie die Trolle zwischen den Ästen turnen.

- Kinder halten sich an den Schaukelringen und machen eine Rückwärtsdrehung.
- Wer schafft es auch eine Vorwärtsdrehung zu turnen?



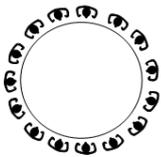
Trolle sind müde (2 dünne Matten, 4 Reifen, 4 Seile)

Vom vielen rollen und purzeln sind unsere kleinen Trolle müde und legen sich in eine Blätterschaukel.

- Kind legt sich in die Mattenschaukel und ruht sich aus.
- Erwachsene geben der Mattenschaukel an und springen danach Seil.

Ausklang:

Spiel:

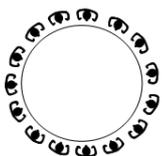


Der Troll geht um (1 kleines Tuch als Augenbinde/pro Kind)

Alle Mukis bilden einen Kreis, die Kinder setzen sich den Erwachsenen auf den Schoß.

- Den Kindern werden nun die Augen verbunden oder zugehalten.
- Die Leiterin spielt den Troll im Innenkreis und geht am Anfang mit lauten Schritten, mit der Zeit immer leiser werden im Kreis herum.
- Irgendwann bleibt sie stehen.
- Die Kinder müssen herausfinden, wann der Troll stehen bleibt und einen Arm hochheben.
- Erwachsene können so beobachten ob die Kinder gut hören.

Vitamin Z:



„Zehn kleine Zappel-Trolle“ (Massage Vers)

10 kleine Zappel-Trolle krabbeln auf und ab.

- mit allen zehn Fingern auf dem ganzen Körper hoch und runter krabbeln.

10 kleine Zappel-Trolle machen niemals schlapp.

- sanft auf Kind liegen.

10 kleine Zappel-Trolle, auf das Wasser klatschen.

- mit der hohlen Hand auf Rücken klopfen.

10 kleine Zappel-Trolle, durch die Pfützen patschen.

- mit flacher Hand auf Rücken klopfen.

10 kleine Zappel-Trolle piksen immerzu.

- mit den Zeigfingern und Daumen vorsichtig piksen.

10 kleine Zappel-Trolle geben niemals ruh.

- Hals abküssen.

10 kleine Zappel-Trolle streicheln dich ganz sacht.

- in kreisenden Bewegungen über den Rücken massieren.

10 kleine Zappel-Trolle haben dir nun Glück gebracht.

- Kind ganz fest an sich drücken.

Ritual:

Muki-Schlussritual

