



Ziel der Lektion: Mut und Geschicklichkeit an Grossgeräten fördern und fordern

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

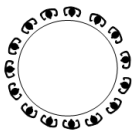
Trolle sind die Naturgeister der norwegischen Wälder. Die grossen Ur-Trolle sind mit Moos überwuchert und sehen wie ein gehender Wald oder Berg aus. Sie streunen nachts in der Gegend umher und stehen tagsüber wie versteinert da.



Finger Vers:

Reise in den Norden

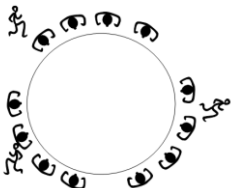
Dieser sagt: heute gehen wir in den Norden auf eine Reise.
 Dieser sagt: lieben Trolle wohl auch Meisen?
 Der meint: dort hört man in der Nacht Trolle singen.
 Der meint: das wird sicher ganz schön laut klingen.
 Der Kleinste zieht die Jacke an und sagt: lasst uns endlich gehen!



Aufwärmen:

„Sonne, Mond & Trolle“ (Aufwärmgeschichte)

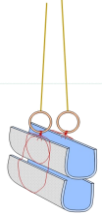
alle stehen im Kreis und erhalten eine Karte mit den Symbolen (Sonne, Trolle, Mond). Jedes Mal, wenn in der Geschichte ihr Symbol genannt wird, laufen sie eine Runde, bis sie wieder an ihrem Platz sind.



Ganz im Norden scheint die **Sonne** und wärmt die Landschaft auf. Alle **Trolle** sind am Schlafen. Die Landschaft wirkt wunderschön und wir können nur ahnen wie gespenstisch sie in der Dämmerung erscheinen wird. Schon bald wird es dunkel und der **Mond** scheint schon schwach vom Himmel runter. Die **Sonne** strahlt noch mit letzter Kraft und versucht den **Mond** nochmals zu verdrängen. Wir ahnen schon, wo die **Trolle** bald zum Vorschein kommen werden. In der Dämmerung beginnen sich im Wald die Bäume zu bewegen, sehe ich da nicht ein **Troll** aus den Ästen entstehen. Seht nur, auch die Berge scheinen zu wandern. Im Schein vom **Mond** erkennen wir viele riesigen **Trolle**, wo am Tag doch noch Berge standen. Weil in der Nacht die **Sonne** nicht scheint, ist es ziemlich dunkel. Der **Mond** und die Sterne schicken nur ganz wenig Licht zur Erde, das lieben die **Trolle**. Am frühen Morgen macht sich die **Sonne** bereit, bald über einem Hügel aufzugehen. Der **Mond** und ein paar Sterne sind noch zu sehen, doch man ahnt schon, dass die **Sonne** sie bald vertreiben wird. Jetzt schläft nicht nur der **Mond**, auch die **Trolle** gehen wieder schlafen und die **Sonne** scheint mit voller Kraft. Wir können kaum glauben, dass sich in der Nacht Bäumen und Bergen in **Trolle** verwandeln.



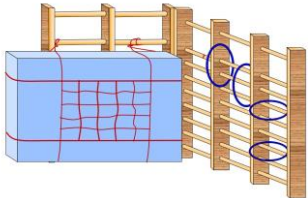
Hauptteil: Grossgerätstationen



Schlafender Troll (Schaukelringe, 2 dünne Matten, Seile)

Die Trolle sind müde und schlafen ganz gemütlich durch den Tag.

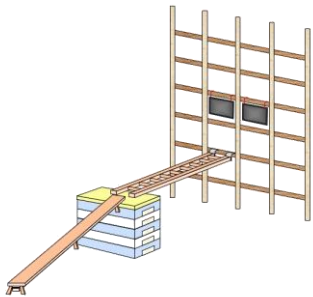
- Die kleinen Trolle (Kinder) schlafen in den Matten.
- Grosse Trolle (Erwachsene) sind in Brettposition erstarrt.



Berg Troll (Sprossenwand - 1 Teil hinausgestellt, Reif & Reifenhalter, 1 dicke Matte, Seile oder Seil-Netz)

Der Bergtroll ist riesig, können wir ihn besteigen?

- Die Mukis klettern mit Hilfe der Seile den Berg hoch und klettern dann auf der anderen Seite durch die Reifen wieder runter.
- Oder sie klettern zuerst durch die Reifen hoch auf den Berg und klettern auf der dicken Matte wieder runter.



Regenbogenbrücke (Schwedenkasten, 1 Langbank, Leiter, Backblech oder Tamburin, Klangholz)

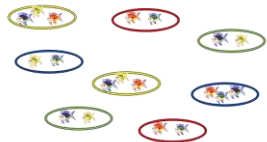
Thor der Donnergott ist der Beschützer der Menschen vor den Göttern von Asgard.

- Die Mukis kriechen die Langbank hoch und balancieren über die Regenbogenbrücke zum Donner (Backblech).
- Dort lassen sie es einmal so kräftig donnern, dass die Götter wieder verschwinden.

Reise zum Felsenmeer: (2 Rollbretter, 6 - 8 Reifen in versch. Farben, laminierte Fische, Steine, Muscheln)

Am Felsenmeer leben besondere Trolle, die gehen ab und zu schwimmen, und schmücken sich danach mit Muscheln, Steinen und allerlei.

- Erwachsene liegen mit dem Bauch auf Rollbrett.
- Kinder liegen auf Erwachsene.
- Erwachsene sagen den Kindern aus welchem Reif (Farbe), sie welchen Gegenstand mitnehmen sollen und bewegen sich nach dirigieren der Kinder mit den Händen vorwärts.



Ymir der Ur-Troll (3 dünne Matten, Gartenflies, Klebestreifen)

Ymir war der erste Troll, der aus Reif und Frost hervorging.

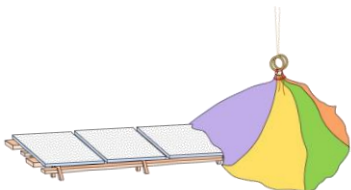
- alle schlüpfen durch die Raureife und Frostsicht (zwischen den Matten und dem Gartenfliess durch) und verwandeln sich in einen Ur-Troll.
- Grimassen schneiden.



Asgard: (Ring, Fallschirm, 2 Langbänke, 3 dünne Matten, 16-er Matte, Kissen, Häkelbälle)

Asgard ist der Sitz der Götter, dort lassen sich die Götter einmal so richtig verwöhnen!

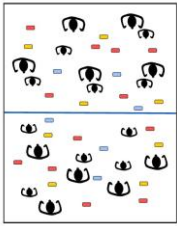
- Alle kriechen durch den Langbank-Tunnel in die Höhle.
- Die Kinder machen es sich auf den Kissen gemütlich.
- Erwachsene massieren die Kinder mit den Häkelbällen.





Ausklang:

Ausgelassenheit:

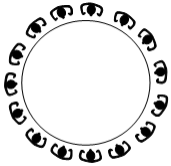


Troll-Steinwerfen (Kissenschlacht)

2 Gruppen bilden auf je einer Spielfeldseite. Die Kissen werden gleichmässig verteilt.

- Alle Trolle (Mukis) bewerfen sich mit grossen Steinen (Kissen).
- Eine Zeitlang spielen lassen.
- Welche Gruppe hat am Schluss weniger Steine (Kissen) im Spielfeld.

Vitamin Z:



Trollen-Massage (Häkelbälle)

Kinder legen sich neben die Erwachsenen auf den Bauch.

Troll rollt einen grossen, schweren Stein über die Landschaft.

- Häkelball auf Kind auf und ab bewegen!

Der Stein dreht sich wie wild im Kreis.

- Häkelball in kreisenden Bewegungen über den Rücken massieren.

Sie lassen einen Stein einen Tannenbaum hinunterrollen.

- Häkelball in Zickzackbewegungen hin und her bewegen.

Der Vollmond verschwindet, langsam wird es hell.

- Einen grossen Vollmond auf den Rücken zeichnen.

Troll rollen Stein schnell weg und versteinern wieder.

- Häkelball langsam vom Arm bis zu den Fingerspitzen runterfahren und dann unter der Achselhöhle verstecken.

Die Sonne kommt zum Vorschein und wärmt die Landschaft auf.

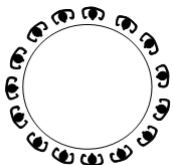
- Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.

Sind die Trolle am Schlafen?

- Die Kinder kitzeln und in die Arme nehmen.

Die grossen Trolle und die kleinen Trolle geben sich nun einen dicken Troll Kuss.

Ritual:



Muki-Schlussritual