

Ziel der Lektion: Turnen mit dem Fallschirm und an Grossgeräten

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

was ist in der Höhle, wer möchte mal hinein fassen und ertasten?
Der kleine schüchterne Drache. Weil er so schüchtern ist, kann er kein Feuer speien und wird immer ganz rot, so dass die anderen Drachen ihn auslachen.



Finger Vers:

Drachen

Das ist der dickste Drache,
Das ist der frechste Drache,
Das ist der längste Drache,
Das ist der schönste Drache,
Und das ist der kleine scheue Drache,

er passt in keine Höhle.
er hat die meisten Ritter besiegt.
der kann am weitesten Feuerspeien.
der kann am lautesten Fauchen.
er kann weder Feuerspucken noch Fauchen.



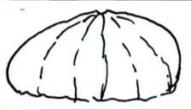
Aufwärmen:

Drachenwelt (mit dem Fallschirm)



Drachenhöhle bilden.

- Fallschirm hochschwingen und schnell hinsetzen das der Fallschirm ein Iglu bildet.



Drachenhöhle für kleine Drachen.

- Wie oben aber nur die Kinder gehen in die Höhle.



Drachen fauchen.

- Fallschirm ganz am Boden in Wellenbewegungen bewegen.
- Mukis laufen abwechselnd durch den Fallschirm durch und lösen ein anderes Paar ab.



Feuerspucken.

- Chiffontücher auf Fallschirm verteilen. Fallschirm so bewegen, dass die Chiffontücher in die Luft schweben - Feuerspucken.



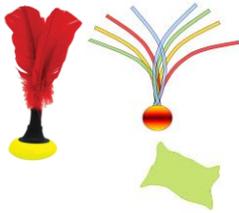
Zurück in Höhle

- weil dies dem kleinen, schüchternen Drachen nicht gelingt und er errötet, geht er zurück in die Drachenhöhle.

...Wiederholen...



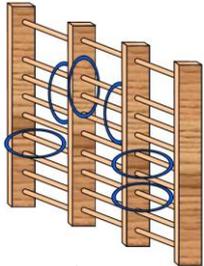
Hauptteil:



Feuerspucken (Schweifbälle, Indiacas, Chiffontücher)

Der kleine Drache versucht immer wieder Feuer zu spucken - wird es ihm bald gelingen.

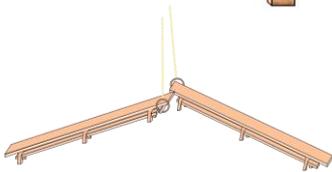
- Alle werfen die Schweifbälle, Indiacas, Chiffontücher in die Höhe und versuchen sie wieder zu fangen.
- Wer schafft dies mehrmals? Der grosse oder kleine Drachen!



Wiesen und Wälder (Sprossenwand, 6 Reifhalter, 6 Reife)

Der kleine Drache muss durch Wälder und Wiesen, um zum Schloss zu gelangen.

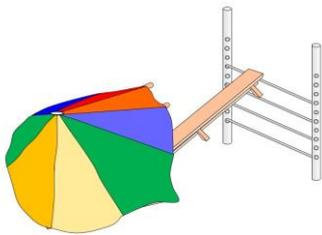
- Alle schlüpfen und klettern an der Sprossenwand und durch die Reifen.



Über Berge (Ring, Trapez, 2 Langbänke)

Der kleine Drache muss auch über grosse Berge klettern!

- Alle laufen (oder kriechen) die Langbank hoch.
- Auf der anderen Seite rutscht der kleine Drache (alle) den Berg (Langbank) runter.



Drachenhöhle (1 Reck, 4 Reckstangen, 1 Langbank, 1 Barren, Fallschirm, halbdicke Matte, Nüssli)

Wenn der kleine schüchterne Drache wieder sehr schüchtern ist, verkriecht er sich in seine Drachenhöhle. Dazu muss er jedoch zuerst zu seinem Höhleneingang hochklettern.

- Alle klettern die Reckstange hoch und rutschen auf der anderen Seite die Langbank runter.
- In der Drachenhöhle gibt es für den kleinen Drachen eine kleine Belohnung und er wird vom grossen Drachen gekuschelt.



Schlossgraben (2 Schwedenkästen, 1 Langbank)

Der kleine Drache muss über den Schlossgraben balancieren - das erfordert viel Mut.

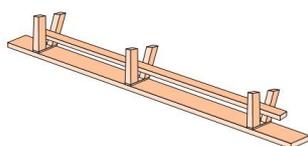
- Wir steigen auf den Schwedenkasten und laufen auf der Schmalseite der Langbank auf die andere Seite (es kann auch auf der breiten Seite gelaufen werden).
- Auf der anderen Seite wartet das Kind auf dem Stein (Schwedenkasten) während die Erwachsenen runtersteigen.



Prinzessin entführen

Da entdeckt er die Prinzessin auf dem Stein sitzend und entführt sie kurzerhand.

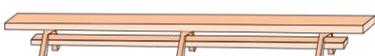
- Erwachsene nehmen Kind vom Stein (Schwedenkasten von Schlossgraben) Huckepack und laufen zwei grosse Runden.



Ritterkampf (2 Langbänke (1 x Schmalseite oben))

Das lässt sich aber der Ritter nicht gefallen und beginnt mit dem schüchternen Drachen zu kämpfen.

- Wir balancieren von beiden Seiten über die Langbank, und wenn wir uns in der Mitte treffen, versuchen wir uns zu kreuzen.
- Wer kann auch auf der Schmalseite der Langbank balancieren und sich in der Mitte kreuzen?





Ausklang:

Spiel:

Drachenhöhle suchen (1 Reif/Mukipaar weniger)



- Wenn das Drachenpaar in einer neuen Höhle (Reif) ist, setzen sie sich.
- In diese Höhle können keine weiteren Drachen mehr kriechen.
- Erwischt der Prinz einen Drachen, wechselt es und der Fänger wird zum Drachen, der Drachen zum neuen Fänger!
- Spiel ist beendet, wenn alle Drachen in einer neuen Höhle **sitzen!**
- **Variante:** Drachen in der Blume flüchten nicht, sondern werden zum Fänger, und Fänger zum Neuen flüchtenden Drachen!

Finger Vers:

Drachen



Das ist der dickste Drache,
 Das ist der frechste Drache,
 Das ist der längste Drache,
 Das ist der schönste Drache,
 Und das ist der kleine scheue Drache,

er passt in keine Höhle.
 er hat die meisten Ritter besiegt.
 der kann am weitesten Feuerspeien.
 der kann am lautesten Fauchen.
 er kann weder Feuerspucken noch Fauchen.

Vitamin Z:

Prinzessin kannst du reiten?

Erwachsene befinden sich im Vierfüßler, Kind sitzt bei den Erwachsenen auf den Rücken.

Prinzessin kannst du reiten?

Ja, ja, ja!

Hast du die Beine auf beiden Seiten?

Ja, ja, ja!

Hast du dem Pferd zu essen gegeben.

Ja, ja, ja!

Hast du ihm zu trinken gegeben?

Nein, nein, nein!

Dann macht dein Pferdchen «tripp und trapp» und wirft dich ganz schnell hinten ab.



Ritual:

Muki-Schlussritual

