



Ziel der Lektion: geführte Lektion mit Partnerübungen und Reif, Fitness für die Erwachsenen

## Einleitung:

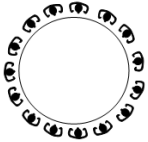
Ritual: Muki-Anfangsritual



Finger Vers: „Knuddel und seine Gesellen“

Das ist «Knuddel» und seine Gesellen:

- Der Daumen macht den Boden bereit.
- Der Zeigefinger holt die Karottensamen gleich.
- Der Mittelfinger wird ihn sähen.
- Der Ringfinger giessen,
- und der Kleine sitzt im Garten und will auf die Karotten warte!



Aufwärmen:

wir bestaunen die wunderschöne Blumenwiese von Knuddel.



Farbige WC-Blumenrollen in der Turnhalle verteilen.

- Vorwärts durch die Wiese laufen.
- Rückwärts durch die Wiese laufen.
- Seitwärts durch die Wiese laufen.
- Riesen und Zwerge gehen durch die Blumenwiese.
- Hopser Hüpfen durch die Wiese.
- Riechen an den Blumen.
- Da kommt ein heisser Sommerwind - Kind liegt auf Bauch am Boden, Erwachsene reiben Hände aneinander und legen sie den Kindern auf den Rücken.



Vers:

## Schnecke

Es schlüfft en Schneeg zum Hüüsli us

(von Kauerstellung ausstrecken)

Streckt syni Pfüsli us!

(Arme nach vorne ausstrecken)

G' seht er dusse z' Sonne schyne,

(mit Armen einen Kreis formen)

schlüfft er schnell wieder is Hüüsli innä.

(zurück in Kauerstellung)

Aber wenn's regnet isch er grüseli froh,

(mit Fingern auf den Boden tippen)

Und schlycht mit samt em Hüüsli de vo.

(weg robben, oder Kind sitzt auf Rücken von Erwachsenen)



## Hauptteil:

Der Garten von Knuddel ist wunderschön, wir wollen uns nun auch einen so schönen Garten anlegen, darum müssen wir zuerst das lange Gras mähen jedes Kind holt einen Rasenmäher (Reif).

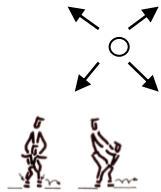


Partnerübungen:

*Blumen von Knuddel giessen damit sie nicht mehr welk sind.*

- Erwachsene nehmen Kind umgekehrt stehend in Hüft, gehen zur Blume und neigt sich mit Kind nach vorne runter, Kind stellt Blume wieder auf.

Stafette:



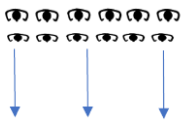
*Knuddel pflückt Blumen nach Farben. (Vier Gruppen, in jede Ecke eine)*

- jede Gruppe holt nun alle Blumen ihrer Farbe.
- pro Muki-Paar darf nur je eine Blume gepflückt werden.
- im Hinweg steht Kind mit beiden Füßen auf den Füßen der Erwachsenen, im Rückweg laufen beide.
- welche Gruppe hat am schnellsten alle Blumen gepflückt.



*Rasen mähen!*

- Kind steht im Reif (Rasenmäher), Erwachsene stehen hinter dem Reif, halten Reif mit beiden Händen fest und schieben Rasenmäher über den Rasen.
- Zuerst langsam dann immer schneller



*Rasenmäher Wettrennen.*

- alle stellen sich in eine Linie auf und auf Kommando geben alle Rasenmäher ihr schnellstes



*Rasen zusammenrechen.*

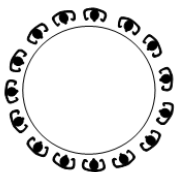
- Kind liegt auf Bauch und hält sich am Reif fest und Erwachsene ziehen es durch die Turnhalle.



*Mit Garette (Schubkarre) Rasen einsammeln. (Reifen in Halle verteilen)*

- Kind macht Garette.
- Erwachsene laden Rasen in Garette - Rücken von Kind.
- Mit Rasen einmal um Beet fahren und Rasen auskippen - Kind langsam zur Seite kippen.
- Wechseln: Erwachsene sitzen im Grätschsitz, Kind schiebt nun die Erwachsenen durch die Halle.

Vitamin Z:



**im Schlossgarten**

in einem grossen Schloss,

- **Mit den Händen ein grosses Schloss in die Luft zeichnen.**
- mit einem grossen Garten.
- **Mit den Händen einen grossen Kreis um den ganzen Körper zeichnen.**
- und einem langen Weg.
- **Weg auf den Boden zeichnen.**

Im Garten steht ein grosser Baum.

- **Ellbogen am Boden aufgestützt, Hände nach aussen gekippt.**

Auf dem Baum hat es ein Nest.

- **Mit den Armen/Händen ein Nest vor dem Körper formen.**

Im Nest hat es kleine Eier.

- **Kinder sitzen den Erwachsenen auf den Schoss.**

Aus den Eiern schlüpfen kleine Spatzen, und das sind „Mami's“ kleine Schätzchen.



Stafette:

**Vögel suchen Regenwürmer** (Joghurtbecher, wenige Regenwurmbilder)

Joghurtbecher verteilen und unter einige ein Regenwurmbild legen.

Die jungen Vögel haben schrecklichen Hunger, die Vögeleltern müssen ganz viele Würmer nach Hause bringen.

- Immer ein Mukipaar sucht sich unter einer Blume (Joghurtbecher) einen Wurm, finden sie einen dürfen sie diesen ins Nest bringen.
- Ist kein Wurm unter dem Joghurtbecher müssen sie ohne Beute ins Nest zurück
- Das nächste Mukipaar geht auf Regenwurm Jagd.

**Beete hacken.**

- Kind und Erw. gehen in die Hocke und laufen so langsam um Beet (Reif) herum und hacken dabei das Beet locker.
- Anschliessend mit fast gestreckten Beinen Beet hacken!

**Blumenzwiebeln setzen** (Korb mit Häkelbälle)

- Leiterin hat Korb mit Zwiebeln (Häkelbälle).
- Erwachsene und Kind holen sich drei Blumenzwiebel - Erwachsene auf einem Bein hüpfend - und setzen sie in ihr Beet.

**Ausklang:**

Spiel:

**Blumenzwiebeln stibitzen:** (Reif mit 3 Blumenzwiebeln)

Jedes Mukipaar erhält ein Blumenbeet (Reif) und je drei Blumenzwiebeln (Häkelbälle).

- Wir möchten mehr Blumenzwiebeln und versuchen in anderen Gärten diese zu stibitze
- Wer hat am Schluss die meisten Zwiebeln im Garten?
- Es darf immer nur eine Blumenzwiebel aus einem anderen Garten mitgenommen werden und muss zuerst wieder im eigenen Garten abgelegt werden.

Finger Vers:

**„Knuddel und seine Gesellen“**

Das ist «Knuddel» und seine Gesellen:

- Der Daumen macht den Boden bereit.
- Der Zeigefinger holt die Karottensamen gleich.
- Der Mittelfinger wird ihn sähen.
- Der Ringfinger giessen,
- und der Kleine sitzt im Garten und will auf die Karotten wartel!

Vitamin Z:

**in meinen Garten** (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch neben den Erwachsenen am Boden.

*Auf dem Gartenweg laufen - mit Fingern über den Rücken laufen.*

*Rechen, hacken und jäten - mit gespreizten Fingern über den Rücken fahren, mit Handfläche auf den Rücken klopfen und mit Daumen und Zeigefinger leicht kneten.*

*Wege und Furchen machen - mit flacher Hand über Rücken streichen*

*Blumenzwiebeln setzen, zudecken und giessen - mit der Faust auf dem Rücken drehen, mit Händen über Rücken kreisen und mit Fingerspitzen fahren.*

*Und dann noch ein paar Sonnenstrahlen - Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.*

Ritual:

**Muki-Schlussritual**

