




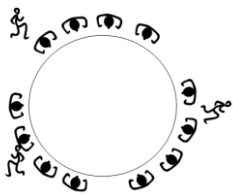
Ziel der Lektion: eine geführte Fitnessstunde für Erwachsene mit Matten, und kennenlernen der Zahlen 1 - 6.

Einleitung:

Ritual:  Muki-Anfangsritual

Neugierde: Augenklappe unter Tuch verstecken. Wer kennt sie nicht die kleinen und grossen Piraten unserer Meere. Mit ihnen bereisen wir heute die Meere und lernen dabei noch auf alle Sprachen von 1 - 6 Zählen

Aufwärmen: **Aufwärmgeschichte Piraten auf hoher See** (Symbolkärtchen Nummern 1 - 6 verteilen)



Kommt das Symbol in der Geschichte vor muss eine Runde im Genuhrzeigersinn gesprungen werden - Kind läuft näher zum Kreis und hält Erwachsene.

6 kleine Piraten segeln auf dem grossen Meer. Da taucht plötzlich 1 kleine Insel ganz in der Nähe auf. Auf der Insel stehen 5 schöne, grosse Palmen, 1 kleine Hütte und 2 Tische mit je 4 Stühlen. Was wohl in den 3 grossen Kisten lagert? Die 6 kleinen Piraten beschliessen an Land zu gehen. Sie öffnen die 3 grossen Kisten und sehen 2 grosse Flaschen gefüllt mit Rum, 5 grosse, schwere, silbrige Schwerter, und 4 alte Kompass. Doch das ist noch nicht alles, ganz unten in der Kiste liegt doch 1 Flaschenpost mit 1 Schatzkarte darin. Die 6 Piraten jubeln vor Freude und so viel Glück. Sie richten die Kompass und folgen den Angaben der Schatzkarte. Dabei überklettern sie 2 grosse Hügel, überqueren 3-mal einen Bach - upps, habt ihr die 4 Augenpaare auch gesehen? Ängstlich erklimmen sie die 5 Meter hohe Felswand zum Höhleneingang. Dort werden sie von kleinen, runden Augenpaaren beobachtet, welche zu den 5 Fledermäusen, die hier wohnen gehören. Upps, sind da unsere 6 kleinen Piraten erschrocken. Plötzlich stehen vor ihnen 2 grosse Schatztruhen mit 4 Schlössern versehen. Welcher ihrer 3 Schlüssel ist nun wohl der richtige, um die Schatztruhen zu öffnen? Ob die kleinen Piraten die Schatztruhen je öffnen konnten und was sie darin fanden - verrate ich euch nicht!

Bewegungslied: **Piratenleben an Deck**

Wir Piraten sind lustig, wir Piraten sind froh, wir hüpfen und laufen und machen es so (Melodie: «Wir Appenzeller sind lustig» -immer wieder wiederholen)



Schiffsdeck schruppen (Pantomimisch)

- Erwachsene in Grätschstellung, Kind liegt mit dem Rücken auf dem Boden.
- Erwachsene schwingen nun das Kind vor und zurück.



Segeln im Wind (Pantomimisch)

- Erwachsene nehmen Kind eine Runde Huckepack.



Vom Ausguck Ausschau halten (Pantomimisch)

- Kind klettert bei Erwachsenen die Beine bis zur Brust hoch.
- Dies lassen sie dann nach hinten rollen.
- Danach springen wir mit dem Kind auf den Schultern eine grosse Runde.



Pirat mit drei Beinen (Pantomimisch)

- Kind nimmt Bein von Mutter auf die Schulter.
- Zusammen gehen sie nun eine Runde.



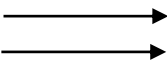


Hauptteil:

1 kleines Piratenschiff (1 dünne Matte/Muki)

Einwässern und auf Seetauglichkeit überprüfen.

- Kind liegt auf dünne Matte.
- Erwachsene ziehen die Kinder übers Meer (Turnhalle).



Schiffsdeck schrappen

- Erwachsene und Kind stossen gemeinsam die Matte von einem Ufer (Turnhallenseite) zum anderen Ufer (Turnhallenseite).

2 kleine Müde Piraten (1 dünne Matte/2 Mukipaare)

die kleinen Piraten sind müde und legen sich in die Kajüte zum Schlafen.

- Kinder liegen auf die dünne Matte.
- Erwachsenen heben die dünne Matte mit den Kindern und schaukeln sie langsam hin und her.



Stafette:

doch da kommt ein kleiner Sturm auf und sie segeln ganz schnell auf die andere Seite (2 dünne Matten/2 Mukipaare hintereinandergelegt - pro Gruppe mind. 6 Paare)

- Kinder sitzen auf der hinteren Matte. Auf das Kommando **los**, kriechen sie auf die vordere Matte.
- Erwachsene heben immer wieder die hintere Matte über die Vordere, bis sie auf der anderen Seite angelangt sind.



3 kleine Piraten entern ein Schiff (1 dünne Matte/3 Mukipaare)

die kleinen Piraten sehen ein schönes grosses Schiff, dieses wollen sie nun entern, und die grossen Piraten von ihrem Schiff ziehen.

Doch die grossen Piraten lassen dies nicht so einfach zu!

- Erwachsene sitzen oder liegen auf Matte und strecken dabei ihre Beine der Matte.
- Kinder versuchen nun die Erwachsenen von der Matte zu ziehen oder stossen, ohne dabei auf die Matte zu stehen.
- Rollentausch.



Die grossen Piraten wehren sich mit allen Mitteln gegen das Eindringen der kleinen Piraten!

- Erwachsene stehen im Piratenschiff (Matte).
- Kinder versuchen auf die Matte zu gelangen.
- Erwachsene verhindern dies durch Abwehren mit Händen und Füßen (nicht treten).
- Rollentausch.



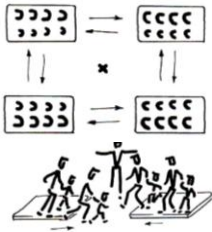
Da springen die kleinen Piraten einfach aufs Schiff.

- Erwachsene halten Matte schräg.
- Kinder laufen an und springen ab und lassen sich mit dem ganzen Körper auf die Matte fallen!





4



kleine Piratenschiffe kreuzen sich auf dem Meer (4 dünne Matte)

auf See ist viel Verkehr, ein Seepolizist (Leiterin) regelt den Schiffsverkehr.

- Auf ein Armzeichen der Seepolizei (Leiterin) wechseln die Piraten das Schiff.
- Es kann auch diagonal gewechselt werden.
- Vorwärtslaufen.
- Rückwärtslaufen.
- Auf allen Vieren, etc.

5 Meereshöhlen und Felsen (5 dünne Matte)

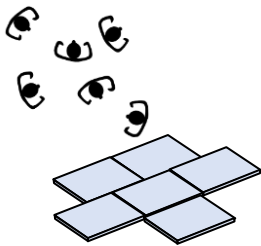
Auf hoher See gibt es auch Höhlen und Felsen, welche wir nun erkunden.



- Matten werden längs zu Tunnels gebogen, an jedem Mattenende steht ein Erwachsener, hält die Mattenmitte und verhindert mit den Füßen ein Auseinanderrutschen der Mattenenden.
- Kinder und Erwachsene kriechen durch die Höhlen hindurch.
- Erwachsene können auch über Felsen (Matten) springen.

6 Piraten-Fangen (6 dünne Matte, 2 Spielbänder)

Die Seepolizei (2 Mukipaare) versucht die Piraten zu erwischen, doch diese sind sehr flink und retten sich immer wieder aufs grosse Piratenschiff.



- Dort dürfen sich jedoch nie mehr als eine vorbestimmte Anzahl Piratenpaare befinden (ca. 1/3 der Paare).
- Wird ein Piratenpaar erwischt wechselt es mit der Seepolizei.

Nun kontrollieren die kleinen Piraten, ob sich die Kajüten-Türe noch öffnen lässt!



- Erwachsene liegen in Rückenlage, Beine leicht angewinkelt.
- Pirat drückt auf Knopf (Kind küsst Erwachsene) dann öffnet sich die Türe Automatisch.
- Erwachsene heben Becken an in die Schulterbrücke.
- Kinder kriechen unten durch.
- 6-mal wiederholen.

Wir kontrollieren unser Steuerruder.



- Erwachsene befinden sich im Langsitz.
- Kind steht mit gegrätschten Beinen über den Beinen der Erwachsenen mit Blick zu diesen.
- Kind versucht mit beiden Händen Erwachsene aus dem Langsitz in die Rückenlage umzukippen - Erwachsene behalten den rechten Winkel zwischen Beinen und Oberkörper immer bei.
- Nun dreht sich das Kind um und versucht die Beine zu Boden zu drücken, dabei sitzen die Erwachsenen wieder auf.
- 6-mal wiederholen.



Ausklang:

Spiel:



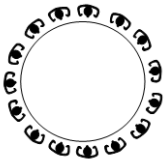
Wie viele Piraten haben Platz auf einem Schiff

(alle Matten in Halle verteilen)

Die kleinen und grossen Piraten schwimmen im Meer - auf ein Zeichen gehen sie schnell wieder an Bord.

- Nach jedem Durchgang wird wieder eine Matte weggenommen.
- Haben alle Piraten platz auf einem kleinen Schiff (Matte)?

Vitamin Z:



Piraten-Massage

Kinder liegen auf dem Bauch neben den Erwachsenen.

Den Piraten ihre Füsse reiben, die Füsse reiben - und dich zum Lachen treiben.

- Füsse massieren - danach an den Füssen kitzeln.

Die Waden klopfen, die Waden klopfen - und das T-Shirt in die Hose stopfen.

- Leicht auf die Waden klopfen - T-Shirt in die Hose stopfen.

Die Schenkel kneten, die Schenkel kneten - und leicht auf den Po klopfen.

- Oberschenkel massieren - leicht auf das Gesäss klopfen.

Den Rücken massieren, den Rücken massieren - und die Wirbelsäule rauf marschieren.

- Rücken massieren - mit den Fingern neben der Wirbelsäule hinauflaufen.

Die Arme drücken, die Arme drücken - und einen Kuss auf die Backe drücken.

- Arme leicht drücken - und einen Kuss auf die Backe des Kindes.

Den Hals abtupfen, den Hals abtupfen - und an den Ohren zupfen.

- Mit den Fingerspitzen den Hals tupfen - und leicht an den Ohren ziehen.

Mit beiden Händen von oben nach unten kreisen - und noch mit dem kleinen Piraten schmeicheln.

- In kreisenden Bewegungen mit beiden Händen über den Rücken fahren - Kind danach fest an sich drücken.

Wechseln.

Ritual:

Muki-Schlussritual

