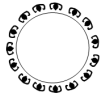


Ziel der Lektion: Bewegung und Ernährung - fünf am Tag - umgesetzt an Grossgeräten

## Einleitung:

Ritual:



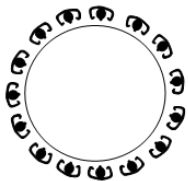
Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Abraxas sieht eine kleine Raupe, die frisst und frisst und frisst sich durch allerlei frisches Gemüse und erste Früchte im Garten.

Fingerspiel:



## Fünf kleine Raupen

Fünf kleine Raupen, krabbeln hin und her.

- Mit den Fingern einer Hand auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleinen Raupen, fällt das gar nicht schwer!

- Mit den Fingern einer Hand weiter auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleine Raupen, krabbeln auf ein Blatt.

- Die Finger auf die andere flache Hand legen.

Fünf kleine Raupen, fressen sich daran satt!

- Mit den Fingern die flache Hand kitzeln.

Fünf kleine Raupen, hüllen sich nun ein.

- Die flache Hand um die Finger schliessen.

Fünf kleine Raupen, schlafen lange ein.

- Hand geschlossen halten.

Fünf kleine Raupen kommen aus ihrem Cocon raus.

- Hand langsam öffnen.

Fünf kleine Raupen sehen so ganz anders aus!

- Die Finger zeigen.

Fünf kleine Raupen sind jetzt ein Schmetterling.

- Mit Finger zappeln.

Fünf kleine Schmetterlinge fliegen ganz schnell weg!

- Hand hinter Rücken verstecken.

Aufwärmen:



## kleine Raupe

auf einem Blatt sieht Abraxas ganz viele kleine Eier.

- Kind macht sich ganz klein am Boden.
- Erwachsene legen sich über sie.

Die Eier beginnen sich zu bewegen und winzige Raupen kriechen hervor!

- Kinder schlüpfen unter Erwachsenen hervor.
- Alle bewegen sich wie Raupen vorwärts.

Die Raupen balancieren über die feinen Grashalme.

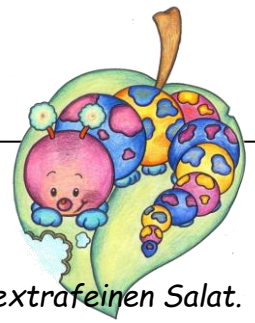
- Auf Turnhallenlinie vorwärtslaufen.
- Begegnen sie einer anderen Raupe, begrüßen sie sich mit Namen und laufen wieder in die Gegenrichtung.



Die Raupen kriechen unter den Grashalmen durch und wieder darüber.

- Erwachsene (Grashalm) machen Liegestützen.
- Kinder kriechen unten durch - Erwachsene senken sich - Kinder steigen darüber - Erwachsene kommen wieder hoch.

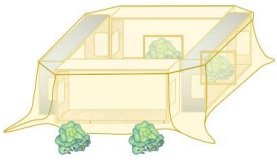




Hauptteil:

**Salatbeet** (4 Schwedenkastenteile, Gartenflies, laminiertes Salat und Naschsachen)

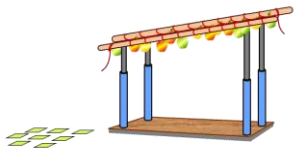
Die kleine Raupe entdeckt ein Salatbeet und sucht sich einen extrafeinen Salat. Doch Achtung auch viel schlechtes Essen für die Raupe liegt auf dem Salatbeet!



- Kinder kriechen ins Salatbeet und suchen sich einen Salat.
- Erwachsene befinden sich so lange ausserhalb in Brettposition.
- Bringt das Kind einen Salat oder doch etwas zum Naschen?
- Bringt es etwas zum Naschen wird es der Raupe schlecht - 3 grosse Hallenrunden springen.

**Unreife Äpfel** (Barren, Schnur, lam. Äpfel, farbige Reifen (rot, grün, gelb), Apfelkärtchen, Springseile)

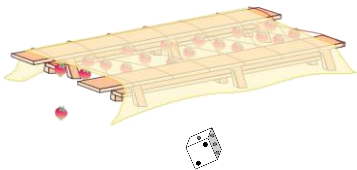
Die kleine Raupe sieht feine, kleine Äpfel an einem Apfelbaum hangen und macht sich daran genüsslich.



- Erwachsene nehmen ein Apfelkärtchen und zeigen es den Kindern.
- Kinder ernten die entsprechenden Äpfel und legen diesen in den richtigen Korb (farbigen Reif).
- Erwachsene schauen die Rückseite des Kärtchens an und machen in der Zwischenzeit die entsprechende Übung.

**Erdbeeren** (2 Langbänke, laminierte Erdbeeren, Schnur, Wäscheklammern, Gartenflies, Zahlwürfel)

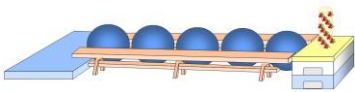
Die kleine Raupe schnuppert einen süssen, fruchtigen Duft, dass können nur Erdbeeren sein. Sie kriecht unter das Gartenflies und entdeckt ein Schlaraffenland.



- Kind würfelt und merkt sich die Zahl.
- Alle kriechen unter dem Gartenfliess durch und pflücken Anzahl gewürfelter Zahl Erdbeeren.

**Johannisbeeren** (2 Langbänke, halbdicke Matte, Therapiebälle, Kastenteil, Rohr mit Pompons, Korb)

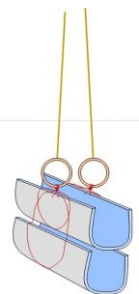
Die kleine Raupe nimmt einen himmlischen Duft war, doch zum Johannesbeeren Strauch zu gelangen muss sie über viele Steine kriechen.



- Alle kriechen, schlüpfen oder laufen über die Therapiebälle.
- Sie nehmen eine Johannesbeere (Pompons) und legen diese in den Korb.

**Ausruhen** (Schaukelringe, 2 dünne Matten, Seile)

Die kleine Raupe ist müde und satt und legt sich für ein kleines Nickerchen auf ein Blatt.



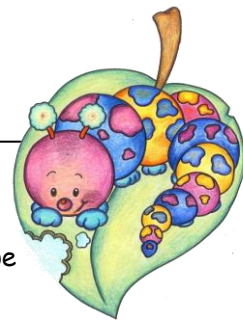
- Kinder legen sich in Mattenschaukel und werden von den Erwachsenen leicht geschaukelt.
- Erwachsene gehen in Hockstellung an Wand.
- Kinder dürfen so lange schaukeln, wie Erwachsene ihre Oberschenkel kräftigen.

**Gurke** (2 Reuterbretter, 1 Reckstange)

Die kleine Raupe sieht eine schöne grüne Gurke. Aber Achtung sie muss zuerst über den Stiel balancieren.



- Alle balancieren über die Reckstange.



**Ausklang:**

Spiel:



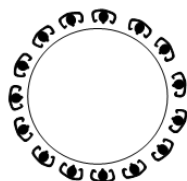
**Raupen und Schmetterlingsspiel**

(laminierte Raupen, 2 Schmetterlinge) Alle Mukis erhalten eine Raupe oder ein Schmetterling in die Hand und verstecken diesen darin.

Wo sind die Schmetterlinge versteckt?

- Alle Mukis fangen die anderen Mukis und dürfen schauen, ob das gefangene Mukipaar einen Schmetterling hat.
- Wo sind die Schmetterlinge versteckt?

Fingerspiel:



**Fünf kleine Raupen**

Fünf kleine Raupen, krabbeln hin und her.

- Mit den Fingern einer Hand auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleinen Raupen, fällt das gar nicht schwer!

- Mit den Fingern einer Hand weiter auf dem Boden hin und her krabbeln.

Fünf kleine Raupen, krabbeln auf ein Blatt.

- Die Finger auf die andere flache Hand legen.

Fünf kleine Raupen, fressen sich daran satt!

- Mit den Fingern die flache Hand kitzeln.

Fünf kleine Raupen, hüllen sich nun ein.

- Die flache Hand um die Finger schliessen.

Fünf kleine Raupen, schlafen lange ein.

- Hand geschlossen halten.

Fünf kleine Raupen kommen aus ihrem Kokon raus.

- Hand langsam öffnen.

Fünf kleine Raupen sehen so ganz anders aus!

- Die Finger zeigen.

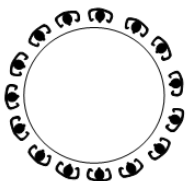
Fünf kleine Raupen sind jetzt ein Schmetterling.

- Mit Finger zappeln.

Fünf kleine Schmetterlinge fliegen ganz schnell weg!

- Hand hinter Rücken verstecken.

Massage Vers:



**Raupenmassage**

*Kinder sitzen neben Erwachsenen*

Kribbel, krabbel oh wie fein - ich kriech mit dir im Sonnenschein.

- Mit Fingerspitzen hin und her auf dem Rücken.

Ich kriech mit dir den Berg hinauf, und setz mich zuoberst auf die Blume drauf.

- Mit den Fingerspitzen hoch bis zum Kopf laufen.

Find es dort oben ganz schön glatt und rutsche dann den Stiel hinab.

- Mit flacher Hand über das Gesicht zum Bauch hinunter streichen.

Auf deinem Bauch da will ich sein - da ist es ganz schön warm!

- Hände aneinander reiben und auf den Bauch legen.

Ich rutsche hin und rutsche her, auf deinem Bauch das ist nicht schwer!

- Auf Bauch im Uhrzeigersinn kreisen.

Lege mich zum Schlafen hin, im Coco bleib ich ein Weilchen drin.

- Erwachsene legen sich ganz sanft aufs Kind.

Bis ich dann schon bald als wunderschöner Schmetterling erwache.

- Erwachsene legen sich ganz sanft aufs Kind.

Ritual:

Muki-Schlussritual