

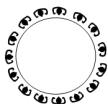


Ziel der Lektion: Turnen mit Matten, Fitness mit verschiedenen Grundtätigkeiten

## Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Abraxas begegnet dem Igel Igor und Wurmi dem Wurm! «Was macht ihr?»: fragt Abraxas! «Wir machen die Erde fein und luftig»: sagt Wurmi, «und ich fresse alle Schnecken und Käfer, welche die jungen Pflanzen im Garten fressen», erwidert Igor. Abraxas ist erstaunt und hilft gleich mit.

Aufwärmen:

**auf Futtersuche** (1 dünne Matte/Muki in Halle verteilen)

*Igor der Igel geht mit seinen Kindern im Garten auf Futtersuche.*

- Alle laufen mit Handfassung kreuz und quer um die Matten und sagen dazu den Spruch:



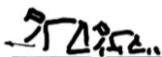
Ein kleiner Igel und ein grosser Igel gehen miteinander auf Futtersuche im Garten.

- Sie laufen vorwärts...
- Sie laufen rückwärts...
- Und rollen vor Freude den Berg (Matte) hinab (seitlich über Matte rollen).



Ein kleiner Igel und ein grosser Igel gehen miteinander auf Futtersuche im Garten.

- Sie hüpfen auf dem rechten Bein!
- Sie hüpfen auf dem linken Bein!
- Und rollen vor Freude den Berg (Matte) hinab (seitlich über Matte rollen).



Ein kleiner Igel und ein grosser Igel gehen miteinander auf Futtersuche im Garten.

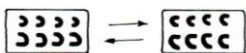
- Sie kriechen alleine.
- Sie kriechen gemeinsam (Doppelkriecher - Kind hält Erwachsene an den Fussfesseln fest).
- Und rollen vor Freude den Berg (Matte) hinab (seitlich über Matte rollen).



**Chaos im Garten** (4 dünne Matten in Ecken verteilt / 4 Gruppen bilden)

*Abraxas sieht ganz viele Würmer die kreuz und quer im Garten rumkriechen. Er möchte jedoch, dass in allen Gartenbeeten die Erde gelockert wird und koordiniert die Würmer.*

- Auf allen Gartenbeeten (dünne Matte) hat es gleich viele Würmer (Mukis).
- Abraxas (Leiterin) steht in der Mitte und dirigiert die Würmer - zeigt die Richtung zum Mattenwechsel mit den Armen an.
- Es kann längs, quer oder diagonal gewechselt werden.
- Verschiedene Schrittarten vorgeben.



## Hauptteil:

**Igelstacheln holen** (4 dünne Matten auf einer Hallenseite, Wäscheklammern auf der anderen Seite)

Stafette:

*Oh je, die Igel haben ihr Stachelkleid verloren und wollen diese wieder zurück.*

- Immer ein Mukipaar pro Gruppe läuft auf die andere Hallenseite, klammert sich eine Wäscheklammer an und springt wieder zurück.
- Nächstes Mukipaar startet.
- So lange laufen lassen, bis alle Wäscheklammern aufgebraucht sind.





Spiel:

doch so viele Stacheln sind dann doch zu viel und stören nur beim Kullern.



- Alle versuchen ihre Stacheln (Wäscheklammern) einem anderen Muki anzuklammern.
- Spiel eine Weile spielen lassen.
- Wer hat nun am meisten Stacheln? Wer am wenigsten?

Stafette:



die kleinen Igel sind müde und werden ins Nest getragen. (1 dünne Matte/Gruppe)

- Ein Kind liegt auf die dünne Matte.
- 2 - 4 Erwachsene tragen dieses Kind auf die andere Hallenseite und holen dann das nächste Kind.
- So lange laufen bis alle Kinder im Nest (auf der anderen Hallenseite sind).

Doch Achtung da kommt ein Fuchs angeschlichen, Igor macht sich ganz Rund!

(1 dünne Matte/Muki)

- auf Rücken liegen, Beine anziehen und Knie mit Händen halten (Päckli) und leicht hin- und herschaukeln.
- Erwachsene knien ein Bein angewinkelt aufgestellt.
- Kind steht hinter dem Knie, liegt über das aufgestellte Bein und stützt sich mit den Händen am Boden ab.
- Erwachsene helfen ihm eine Rolle vorwärts zu turnen.
- Erwachsene liegen in Rückenlage auf dem Boden, Beine leicht geöffnet.
- Kinder stehen mit gegrätschten Beinen darüber und halten sich an den Beinen fest.
- Erwachsene helfen ihnen eine Rolle vorwärts zu turnen - dabei kommt der Kopf zwischen die Beine der Erwachsenen zu liegen.



Auf die richtige Kopfbewegung achten!

Vom Gartenbeet kullern die kleinen Igel den Hang rückwärts runter.

(1 dünne Matte/Muki)

- Erwachsene sitzen mit angewinkelten und leicht geöffneten Beinen auf der Matte.
- Kinder sitzen auf ihnen, Blickkontakt, und turnen eine Rolle rückwärts mit Unterstützung der Erwachsenen.
- Dabei befindet sich der Kopf zwischen den Beinen.



Die kleinen Igel klettern noch einen Stein hoch und upps,... da überschlägt es sie geradewegs. (1 dünne Matte/Muki)

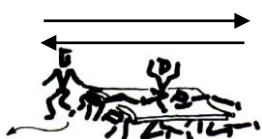
- Erwachsene und Kinder stehen einander gegenüber.
- Kind klettert mit den Füßen an den Erwachsenen hoch und lässt sich nach hinten abrollen.



Stafette:

Doch wo ist Wurmi, fragt sich Abraxas? Igor bringt Abraxas zum Gemüsebeet. (2 - 3 Gruppen / 1 dünne Matte)

- 4 Erwachsene befinden sich in Bankstellung und erhalten 1 dünne Matte über sich gelegt.
- Kinder sitzen oder liegen auf die dünne Matte.
- Erwachsene transportieren die Kinder auf die andere Hallenseite.
- 1 Erwachsener begleitet sie und sichert.
- Wechseln





*Wurmi lebt unter der Erde. (1 dünne Matte / 2 Mukis)*

- Erwachsene falten die Matte längs und stehen mit gegrätschten Beinen darüber und bilden so einen Tunnel.
- Kinder (Wurmi) kriecht unter der Erde in seinem Tunnel (Matte).
- Mutige Würmer kriechen auch in und durch fremde Tunnels.

*Unter der Erde hat es einen riesigen Tunnel - mutige Würmer kriechen durch diesen langen Tunnel durch. (1 dünne Matte / 2 Mukis)*



- Alle Mukipaare stehen hintereinander und bilden so einen langen Tunnel.
- Kinder kriechen durch den langen Tunnel durch.

*Da beginnt es zu regnen und Wurmi streckt seinen Kopf aus der Erde.*

(1 dünne Matte / Muki)



- Erwachsene sitzen mit gestreckten, leicht geöffneten Beinen am Boden.
- Kind steht mit Blick zu Erwachsenen über den Beinen.
- Dann stützt es sich mit den Händen am Boden ab und legt den Kopf zwischen die Beine.
- Erwachsene nehmen die Beine und nehmen diese hoch - Kopfstand.

*Alle möchten möglichst schnell an ein trockenes Ort, aber leider sind da schon so viele Würmer das kein neuer Wurm mehr Platz hat (1 dünne Matte / 4 Mukis)*



- Erwachsene stehen auf Matte und verteidigen ihren Platz.
- Kinder versuchen auf Matte zu gelangen, welches die Erwachsenen zu verhindern versuchen.
- Wechseln

*Doch mit vereinten Kräften schaffen sie es vielleicht doch! (1 dünne Matte / 4 Mukis)*

- Erwachsene sitzen mit gestreckten Beinen auf der dünnen Matte.
- Kinder versuchen sie an einem Bein von der Matte zu ziehen.
- Wechseln.

*Doch endlich finden sie einen Weg unter der Erde ins trockene Beet*

(1 dünne Matte / 4 Mukis)



- Erwachsene halten die dünne Matte.
- Kinder kriechen darunter und untendurch.
- Erwachsene halten die Matte auf verschiedenen Höhen.

*Doch da hat es einen weichen Laubhaufen und Wurmi springt freudig hinein*

(1 dünne Matte / 4 Mukis)



- Erwachsene halten die dünne Matte.
- Kinder nehmen Anlauf und springen auf die dünne Matte.



## Ausklang:

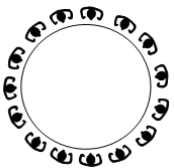
Spiel:



**Wo ist die saftige Raupe** (kleine Perlenraupe / Garnwürmer)  
 Abraxas hat Hunger und sucht sich eine feine saftige Raupe,  
 Wirmi und seine Freunde lässt er sein.

- Ein Mukipaar ist Abraxas und verlässt kurz die Turnhalle.
- Leiterin verteilt nun an die übrigen Mukipaare einen Garnwurm, welche sie so in der Hand halten, dass man ihn nicht sieht.
- Ein Mukipaar erhält die Perlenraupe in die Hand.
- Abraxas darf die Turnhalle wieder betreten und muss nun dasjenige Paar mit der Raupe finden.
- Alle Mukipaare laufen immer vor Abraxas davon, auch wenn sie einen Wurm haben oder bereits von Abraxas gefangen wurden.
- Fängt Abraxas ein Mukipaar, zeigt dieses ihm was es in der Hand hält und läuft im Falle eines Wurmes gleich wieder weiter.
- Spiel ist beendet, wenn Abraxas die Raupe gefunden hat.

Massage Vers:



## Gemüsesuppe

Abraxas hat wieder ganz viele tolle Sachen kennen gelernt und dabei auch richtig Hunger bekommen. Es rücht nach feiner Gemüsesuppe, was es wohl braucht um eine feine Suppe zu kochen?

Zuerst hacken wir Zwiebeln.

- Handkante leicht auf Rücken klopfen.

Karotten schälen und feinschneiden.

- Zuerst mit den flachen Händen von oben nach unten streichen.
- Dann mit der Handkante hin und her über Rücken fahren.

Zucchetti zerkleinern.

- mit hohlen Händen über ganzen Rücken klopfen.

Peterli zupfen.

- Leicht am T-Shirt zupfen.

Kartoffeln raffeln.

- Mit gespreizten Fingern von oben nach unten fahren.

Alles in der Pfanne mischen.

- Mit Faust über Rücken kreisen.

Suppe würzen.

- Mit Finger auf Rücken tippen.

Probieren - Achtung Suppe ist heiss!

- Unter T-Shirt pusten.

Mhh wie fein - jetzt können wir sie essen.

- An Kind knabbern

(Rollentausch)

Ritual:

Muki-Schlussritual