



**Ziel der Lektion:** geführte Lektion, Grundtätigkeiten und kennen lernen

**Einleitung:**

**Ritual:** Muki-Anfangsritual



**Neugierde:**



wohin geht unsere Reise in diesem Muki-Jahr? Wir machen eine Zeitreise und reisen in verschiedene Epochen.

Lasst uns gleich starten und auf Entdeckungsreise gehen, vielleicht treffen wir sogar auf Urmeli unseren Reisebegleiter.

**Finger Vers:**



## Reisegedanken

Der Erste sagt: vielleicht hat es dort einen Aff(en), dann sind wir aber alle paff.

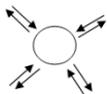
Der Zweite sagt: kommt lasst uns gehen ganz geschwind.

Der Dritte meint: fliegen wir etwa mit dem Wind?

Der Vierte denkt: hoffentlich hats auch genügend Essen.

Der Fünfte sagt: was sagt ihr? Ich habe alles wieder vergessen.

**Aufwärmen:**



## Reisevorbereitung

*Bevor unsere Reise losgehen kann, müssen wir noch ein paar Sachen erledigen.*

*Wir holen unseren gepackten Rucksack aus der Küche.*

- Wir laufen alle in eine Hallenecke und ziehen imaginär unseren Rucksack an.

*Nun holen wir unser Fahrrad aus dem Keller.*

- Wir laufen alle mit grossen Schritten in eine Hallenecke und ziehen imaginär unseren Rucksack an.

*Dabei müssen wir die Wendeltreppe runterlaufen.*

- Wir ziehen die Knie hoch und drehen uns so dreimal um die eigene Achse.

*Unten nehmen wir das Rad auf unsere Schulter tragen es wieder hoch.*

- Erwachsene stehen im einbeinigen Kniestand.
- Kind klettert auf deren Schulter und die Erwachsenen richten sich langsam zum Stand auf und läuft mit dem Kind herum.

*Im Freien stellen wir unser Fahrrad ab und beginnen mit unserer Fahrrad entdeckungstour!*

- Erwachsene lassen die Kinder wieder absteigen.
- Alle liegen auf den Rücken - Erwachsene stützen mit den Händen ihr Gesäss und kommen zur Kerze hoch.

*Zuerst fahren wir gemütlich gerade aus.*

- Gemütliches imaginäres Pedalen in der Luft.

*Dann kommen wir zu einem Hügel, uff wir werden immer langsamer.*

- Immer langsamer Pedalen.

*Auf der anderen Seite geht's dafür rasant den Hügel wieder runter mit einigen Kurven.*

- Immer schneller werden und einmal nach links dann nach rechts kippen.

*Doch dann kommen wir zu einem Tunnel, da müssen wir noch schnell durch.*

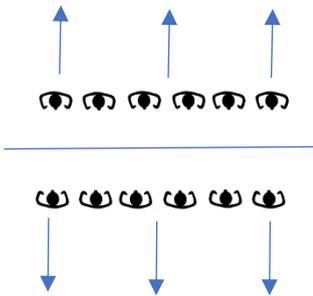
- Erwachsene sitzen mit dem Rücken an die Wand lehnd in einer Linie.
- Leiterin und Kinder kriechen unter dem Tunnel durch auf die andere Seite.



Endlich auf der anderen Seite angekommen, machen wir eine kleine Rast und geniessen die schöne Aussicht auf einer Bank.

- Kinder sitzen den Erwachsenen auf den Schoss.

## Hauptteil:



Wir sehen ein grosses Meer mit vielen Schiffen - wohin die wohl fahren werden? Wir möchten auch mit, lasst uns schnell gehen.

## Am Hafen (Bild: Dampfschiff, Schnellboot)

Am Hafen angekommen, sehen wir ein Schnellboot und ein Dampfschiff, mit welchen Schiff soll unsere Reise weitergehen?

- Zwei Gruppen bilden, welche sich bei der Mittellinie mit einem geringen Abstand gegenüberstehen.
- Eine Gruppe ist das Dampfschiff - andere Gruppe das Schnellboot.
- Leiterin hält Bild mit dem entsprechenden Schiff in die Höhe. Diese Gruppe muss so schnell als möglich zu ihrer Turnhallenwand fliehen, während die andere Gruppe versucht sie zu fangen.

Variante:

- Dasselbe im liegen (Bauch / Rücken), sitzend und in verschiedenen anderen Positionen.



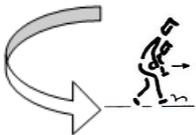
Wir entscheiden uns fürs Dampfschiff. Jetzt müssen wir uns aber beeilen, dass wir dieses noch rechtzeitig erreichen.

Doch vor lauter Beeilung fällt uns der Rucksack runter und kullert den Berg runter.



- Erwachsene und Kind stehen einander gegenüber und halten sich.
- Kind läuft mit den Füßen bei den Erwachsenen den Körper hoch bis auf Brusthöhe.
- Danach machen sie eine Rückwärtsrotation mit Hilfe der Erwachsenen.

Jetzt müssen wir uns aber beeilen und nehmen den Rucksack und sputen zum Hafen.

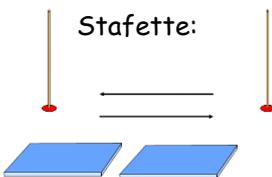


- Kind sitzt im Hocksitz und umklammert beide Beine ganz fest.
- Erwachsene packen das Kind in den Kniekehlen, heben es hoch und laufen so schnell es geht zwei grosse Hallenrunden.

Uff, gerade noch geschafft!

Voller Freude geht unsere Reise mit dem Dampfschiff weiter, doch schon bald kommt starker Wind auf und schüttelt uns etwas durch auf dem Schiff.

## Stafette:



## mit dem Dampfschiff übers Meer (2 Malstäbe & 2 dünne Matten pro Gruppe)

2 - 3 Gruppen bilden / pro Gruppe 6 Mukipaare

- Auf einer Hallenseite befinden sich vier Mukipaare auf der gegenüberliegenden Zwei.
- Die Kinder sitzen auf der vorderen dünnen Matte - Erwachsene heben die hintere über die Vordere.
- Kinder hüpfen wieder auf die vordere Matte.
- So geht dies weiter, bis die ersten zwei Paare/Gruppe auf der anderen Seite sind.

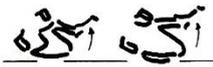
- Nächste Mukipaare gehen wieder zurück auf die andere Seite.
- Jedes Mukipaar muss am Schluss wieder auf derselben Seite sein wie zu Beginn der Stafette.



*Jetzt wird es wieder etwas ruhiger auf dem Schiff, denn der Sturm ist vorüber.*

*Da sehen wir am Himmel noch ein Propellerflugzeug, wohin dieses wohl fliegt?*

- Erwachsene liegen in Rückenlage mit angewinkelten Beinen.
- Kind liegt auf den Unterschenkel und hält sich mit den Händen bei den Erwachsenen fest.
- Können sie es auch ohne sich an den Händen zu stützen?



*Da sehen wir in der Ferne eine kleine Insel - wir kommen langsam näher und unser Dampfschiff legt langsam am Ufer an.*

*Wir beobachten wie die Fracht abgeladen wird.*

- Kind liegt auf dem Rücken am Boden.
- Erwachsene halten die Kinder an den Händen fest und ziehen sie Rückwärts auf durch die Turnhalle.

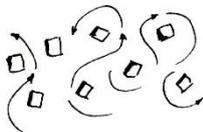


- Wechseln - dabei helfen die Erwachsenen mit den Füßen nach.

**Insel entdecken** (viele Teppichresten in der Halle verteilen)

*Neugierig erkunden wir die fremde Insel. Da Insel ist sehr steinig einige Steine sind auch richtig gross.*

- Wir machen grosse Schritte über die Teppichresten.
- Wir hüpfen über die Teppichresten - zweibeinig, einbeinig.
- Wir laufen Rückwärts um die Teppichresten.
- Erwachsene hüpfen voraus - Kind hüpfte gleiche Route hinterher.
- Rollentausch - Kind sucht eine Route aus.



Stafette:

*Wir erkunden die Insel weiter und stehen plötzlich vor einem Sumpf. Zum Glück gibt es viele Steine, mit diesen bilden wir einen Weg durch den Sumpf damit wir ohne nasse Füße auf die andere Seite gelangen.*

(2 Malstäbe/Gruppe und 1 Teppichresten mehr als Mukis)

- Ca. 3 Gruppen bilden, welche auf einer Hallenseite in einer Kolonne stehen.
- Alle Paare nehmen einen Teppichresten unter die Füße.
- Hinterstes Paar nimmt den übrigen Teppichresten auf und gibt ihn nach vorne.
- Dann hüpfen alle Paare einen Teppichresten weiter.
- Welche Gruppe ist zuerst über den Sumpf.



*Uff, endlich geschafft - weiter geht unsere Entdeckungstour.*

*Aber was liegt denn da? Ein grosses Ei.*

*Was ist das wohl für ein Ei und wem gehört dieses Ei?*

*Lasst es uns einmal genauer ansehen.*

- Leiterin bringt das Ei in die Mitte.
- Alle Kinder dürfen sich um das Ei versammeln.
- Wir öffnen vorsichtig den Deckel und lassen Urmeli zum Vorschein kommen.

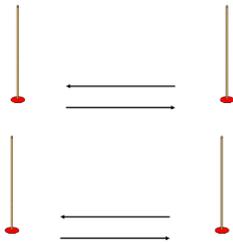


- Leiterin schlüpft ins Urmeli - streckt und reckt sich und schaut alle Mukis genau an.

**Ausklang:**

*nun ist es Zeit um für unsere Weiterreise. Urmeli hat da eine geniale Idee. Nehmen wir doch die Zeitmaschine, ich habe eine versteckt auf der Insel gefunden, sie ist aber noch etwas dreckig. Wir müssen sie zuerst reinigen.*

- Leiterin macht Reinigungsbewegungen vor.
- Mukis imitieren, und machen die Bewegungen nach.

**Spiel/Stafette:**

**los geht's in der Zeitmaschine** (2 Teppichresten pro Gruppe / 3 - 4 Gruppen bilden) Jede Gruppe steht in einer Ecke - gegenüber einer anderen Gruppe.

*Welche Gruppe hat die schnellste Zeitmaschine erwischt?*

- Erstes Paar pro Gruppe stellt sich mit den Füßen auf die Teppichreste - Kind steht dabei bei den Erwachsenen auf den Füßen.
- Gemeinsam bewegen sie sich auf die gegenüberliegende Seite zur anderen Gruppe.
- Dort übergeben sie ihre Teppichreste an das nächste Paar.
- Gewonnen hat diejenige Gruppe, welche alle Mukis wieder am Ausgangspunkt hat.

*Unsere erste Reise - der erste Versuch mit der Zeitmaschine war noch etwas unsicher - aber dies wird bestimmt bald besser werden.*

*Wohin und in welche Epoche uns wohl die nächste Reise mit der Zeitmaschine führt?*

**Massage Vers:**

**„Abenteuerreise** (Kind liegt auf dem Bauch vor Mutter)

Zuerst flitzten wir mit dem Rad den Berg runter.

- **Wir streichen mit den Händen von oben nach unten über den ganzen Körper.**
- Durch den Tunnel durch sind wir gelaufen.

- **Mit Fingern neben der Wirbelsäule hochlaufen.**

Wir machten eine Pause auf einer Bank und spürten die warme Sonne.

- **Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken legen.**

Wir marschierten über Stock und Stein.

- **Mit der Faust sanft auf den Rücken drücken.**

Auf dem Dampfschiff hat es gestürmt.

- **Erwachsene pusten unter das T-Shirt der Kinder.**

Wir starteten die Zeitmaschine und unternahmen unsere erste holperige Fahrt.

- **Zuerst Arme dann Beine leicht durchkneten.**

Doch am Schluss lernten wir Urmeli kennen.

- **Erwachsene nehmen Kind in die Arme und geben ihm einen dicken Kuss**

Rollentausch!

**Ritual:**

**Muki-Schlussritual**