



Ziel der Lektion: Bewegung und Ernährung spielerisch einbauen,
Aufwärmen mit Kartonrohre

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

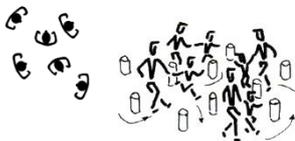


Neugierde:



Urmeli ist mit der Zeitmaschine bei den Pfahlbauern gelandet. Diese bauten ihre Häuser an einem See oder Fluss auf Stelzen. Natürlich mussten sie ihr Essen selber anbauen - lassen wir uns doch mit Urmeli in diese Zeit zurückversetzen.

Aufwärmen:

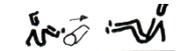


Rollen nicht zu eng stellen!

Pfähle für ein neues Haus finden, einschlagen, bauen (Kartonrohre, KR)
Die Pfahlbauer brauchen, um ihre Häuser auf Stelzen zu bauen, gutes Holz. Das suchen sie im nahen Wald.

- Wir laufen um die Bäume (KR) und bestaunen diese.
- Vorwärts, rückwärts, im Slalom um die KR laufen.

Die Pfähle müssen aber von guter Qualität sein - wir unterziehen sie einem Test - rollen sie gut?



- Mukis liegen sich gegenüber am Boden und rollen die KR einander zu.
- Einander die KR durch Blasen zurollen.
- Mukis sitzen im Winkelsitz und rollen sich die KR mit den Füßen zu.
- Sie rollen sich die KR mit dem Kopf zu.



Die Pfähle müssen eingeschlagen werden damit sie sicher stehen.

- (KR) senkrecht aufstellen.
- Kind versucht mit Hilfe der Erw. über die aufgestellte KR gegrätscht zu springen.
- Erw. und Kind versucht dies nun alleine.



- Kind versucht mit Hilfe der Erw. gehockt über die KR zu springen.
- Schaffen wir dies auch alleine?



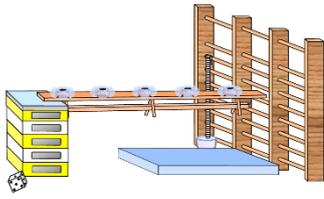
Jetzt müssen wir noch testen, ob bei Hochwasser das Wasser auch gut unter unserem Haus durchfließen kann.

- Immer drei KR zu einem kleinen Tunnel aufgestellt.
- Alle kriechen durch die Tunnels durch ohne das sie zusammenbrechen.

Nun helfen wir den Pfahlbauern bei der Ernte und dem besorgen ihrer Lebensmittel.

- Nach jedem Posten darf ein Kleber auf die Lebensmittelpyramide geklebt werden.

Hauptteil:



Tauwasser gewinnen (Sprossenwand, 1 Langbank, PET-Blumen, blaue Steine, Zahlenwürfel, Staubsaugerrohr, Behälter)

Die Pfahlbauer gewinnen aus den Tautropfen ihr Trinkwasser. Dieses muss am frühen Morgen gesammelt werden - denn es sollte für den ganzen Tag reichen.

- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel und merkt sich die Zahl.
- Mukis klettern gemeinsam auf den Schwedenkasten und balancieren über die Langbank auf die andere Seite zur Sprossenwand.
- Dabei sammeln sie Tautropfen (blaue Steine) aus den Blumen (PET-Blumen) und lassen diese bei der Sprossenwand durch die Wasserleitung in den Wassertopf fallen.

Gemüse ernten (6 & 8 Kartonrohre, Gemüselottovorlage und Kärtchen)

Frisches Gemüse muss noch geerntet werden, wer ist der flinkere Erntner?

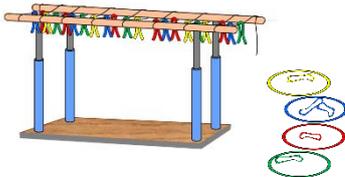
- Kinder laufen Slalom auf der kürzeren, Erwachsene auf der längeren Strecke.
- Dabei laufen die dreimal und nehmen jedes Mal ein Gemüsekärtchen mit und legen dieses dann auf der anderen Seite auf die Lotto-Vorlage.
- Wer hat zuerst sein Gemüse geerntet?



Früchte ernten (1 Barren, 4 farbige Reifen, Spielbänder, Schnur, Früchtewürfel)

Die Pfahlbaukinder werden zur Fruchternte geschickt. Danach sortieren sie die Früchte und legen sie in die richtigen Körbe.

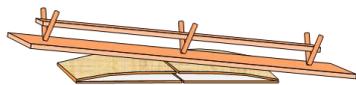
- Alle würfeln mit dem Fruchtwürfel und ernten danach ihre Früchte.
- Sie legen diese (Spielbänder) in den richtigen Korb (Reif).



Getreide mahlen, um Brot zu backen (2 Reuterbretter, 1 Langbank, 2 Frisbees, 2 Murmeln, Reissäckchen Zahlenwürfel)

Die Pfahlbauer ernten ihr Getreide auf dem Feld. Danach müssen sie es mahlen, um damit ein Brot zu backen.

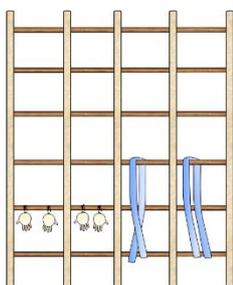
- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel und merkt sich die Zahl.
- Erwachsene machen gewürfelte Anzahl Liegestützen - Kind kriecht unten durch, wenn Erwachsene in Planke und überklettert sie, wenn sie sich ganz unten befinden.
- Danach balancieren beide über die Langbank - Kind mit Reissäckchen auf dem Kopf tragend, Erwachsene mit Murren in Frisbee kreiselnd.



Ziegen müssen gemolken werden (1 dicke Matte, Klettergerüst, Gummihandschuhe, Thera-Bänder)

Am Abend müssen auch die Ziegen gemolken werden, um frische Milch zu gewinnen. Doch die Ziegen sind etwas widerspenstig.

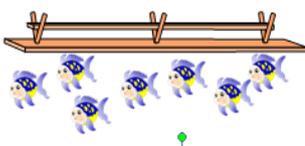
- Kind steht auf der dicken Matte - Erwachsene versuchen das Kind zu fangen, ohne auf die Matte zu stehen.
- Ist dies geschaffen, wird die Ziege gemolken - Kind zieht an den Gummihandschuhen.
- Erwachsene kräftigen ihre Armmuskulatur mit dem Thera-Band.

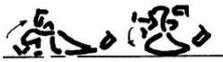


Fischen aus dem See angeln (1 Langbank, lam. Fische, Angelrute, Zahlenwürfel)

Ab und zu haben die Pfahlbauer auch Lust auf einen feinen Fisch, diese müssen zuerst geangelt werden und danach getrocknet

- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel und merkt sich die Zahl.



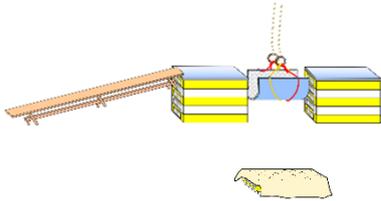


- Danach balancieren sie über die Langbank und versuchen die gewürfelte Anzahl Fische zu angeln.
- Erwachsene liegen danach auf dem Rücken - Kind sitzt auf die Füsse.
- Erwachsene heben diese an und senken sie wieder - mind. doppelt so viel wie gewürfelt

Baumnüsse auflesen (Schaukelringe, 2 Schwedenkasten, 1 Langbank, 2 Seile, Wühlkiste mit Bällen und Baumnüssen, Zahlenwürfel, 3 Springseile)

Im Herbst, wenn die Nüsse reif sind, klettern die Pfahlbauer auf den Baum, schütteln diesen so dass die Nüsse nach unten fallen. Die Kinder suchen danach die Baumnüsse im Laub.

- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel und merkt sich die Zahl.
- Mukis klettern gemeinsam auf den Schwedenkasten und kriechen durch die Matte (leicht schaukeln damit die Nüsse runterfallen) auf die andere Seite. Danach rutschen sie die Langbank runter.
- Die Kinder suchen die gewürfelte Anzahl Baumnüsse in der Wühlkiste
- Erwachsene springen so lange Seil.



Ausklang:

Spiel:

Fruchtsalat: (farbige Bierdeckel oder Spielbänder in den Farben blau, grün, gelb, rot)
Als feine Dessert gibt es bei den Pfahlbauern einen feinen Fruchtsalat aus ihren frisch gepflückten Früchten.

- Mukis stehen im Kreis.
- Jedes Mukipaar erhält einen farbigen Bierdeckel, welcher am Boden liegt.
- Leiterin steht in der Mitte.
- Sie nennt eine Frucht - Mukis mit dieser Frucht (Farbe), wechseln miteinander den Platz (man darf nicht wieder an den gleichen Platz zurück).
- Das Paar in der Mitte versucht sich ebenfalls einen dieser Plätze zu ergattern.
- Dasjenige Paar, welches keinen Platz mehr gefunden hat, muss in die Mitte.
- Nennt jemand Fruchtsalat, müssen alle den Platz und die Frucht wechseln.



Massage Vers:

„Waldsuppe“

Zuerst müssen wir Rüeblü raffeln.

- mit gespreizten Fingern über Rücken fahren.

dann werden die Zwiebeln fein gehackt.

- Hand seitlich, leicht auf Rücken klopfen.

Die Kartoffeln geschält.

- mit flachen Händen von oben nach unten fahren.

Der Lauch geschnitten.

- Hand seitlich, über den Rücken hin und her fahren.

Nun muss die Suppe gut gerührt werden.

- Mit der flachen Hand, kreisförmig über den Rücken.

dann würzen wir die Suppe noch mit Salz & Pfeffer.

- fein mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippeln.

Probieren... Achtung sehr heiss!

- T-Shirt hochheben und Wind machen oder unter T-Shirt blasen.

Essen!



Ritual:

Muki-Schlussritual