



Ziel der Lektion: Turnen an Grossgeräten, rollen & drehen, Partnerübungen, Körperspannung, Feinmotorik

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:

Der Samichlaus hat Ärger und befürchtet seine guten Sachen nicht rechtzeitig an die Kinder verteilen zu können. Da hat die kleine Hexe eine Idee wie sie ihm helfen könnte!



Bewegungs-Vers:

Samichlaus - «du lueg emal zum Feischter uus, ...»

Du lueg emal zum Feischter uus und übere zum Nachbarhuus, was isch das detä für en Maa? En rote Mantel hät er aa!
Und lueg,... dä hät es Tier derbii! Es Ross?...s'chönnt au en Esel siil!
Jetzt lauft er d' Stägätritt duruf, hee,...dä macht eusi Tüürä uuf!
Er treit gäg de Wind ä roti Kapuzä, und tuet mit de Fitzä na Stifel abputzä, und dä grossi Sack, märsch es schoo? Jupii, dä Samichlaus isch choo!
(alles imitieren und in Bewegung umsetzen)



Aufwärmen:



Die kleine Hexe sitzt in ihrer Stube, ein kalter Wind weht und es riecht nach Schnee - doch im Wald herrscht noch emsiges Treiben. Sie schickt Abraxas los. Abraxas soll sich umhören und ihr mitteilen was los ist!



Abraxas fliegt tiefer in den Wald.

- 2 Hallenrunden laufen.



Er setzt sich auf einen Stein,

- Erwachsene knien am Boden - ein Bein ist aufgestellt.
- Kind steigt auf das aufgestellte Bein.

Standbein fixieren! Mit den Händen absichern!

Er kann aber noch nichts sehen und fliegt höher auf einen Baum, dort hält er sich an einem Ast fest.

- Erwachsene befinden sich in den Knien.
- Kind steigt auf die Knie.
- Beide richten sich auf achten auf eine gute Körperspannung.



Die ganze Zeit Spannung halten!

Jetzt beschliesst er ganz hoch zu fliegen, vielleicht kann er von dort was entdecken.

- Kind steht in Grätschposition.
- Erwachsene kauern am Boden und halten ihren Kopf unter den gegrätschten Beinen durch. Danach stehen sie langsam auf.
- Kind streckt seine Arme aus und spannt den Körper an - es kann sich auch mit den Händen am Rücken abstützen.
- Gemeinsam drehen sie sich ganz langsam.



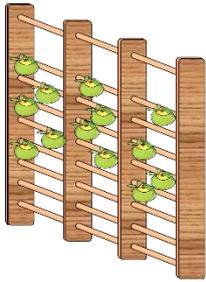
Zuerst langsam drehen, dann schneller!

Da sieht Abraxas ganz viel Tiere die emsig hin und her laufen. Auch den Samichlaus entdeckt er, dieser hat Ärger mit seinem störrischen Esel. Dabei gibt es noch so viel Arbeit zu erledigen, damit er allen Kindern einen feinen Chlaussack bringen kann.



Hauptteil:

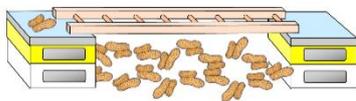
jedes Kind erhält ein kleines, angeschriebenes Säckchen, welches sich im Schlitten befindet. (Schwedenkasten-Oberteil)



Mandarinen pflücken (Sprossenwand, Mandarinsäckchen oder Chiffontücher, Mandarinen)

Da die Eichhörnchen ganz gute Kletterer sind, pflücken sie geschickt die Mandarinen von den Bäumen und bringen sie unversehrt zum Schlitten.

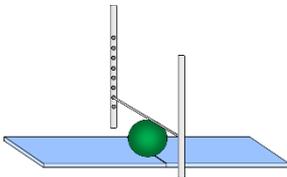
- Mukis klettern die Sprossenwand hoch und pflücken eine Mandarine vom Baum (aus Säckchen), danach klettern sie diese wieder runter.
- Erwachsene nehmen die Kinder Huckepack und springen eine grosse Runde bis zum Samichlaus-Haus und legen die Mandarine in ihr Säckchen auf dem Schlitten.



Erdnüsse sammeln (2 Schwedenkästen, Leiter, Erdnüsse)

Die Raben picken vorsichtig die Erdnüsse aus dem Boden.

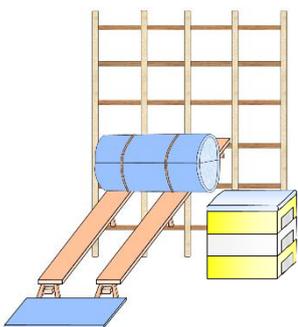
- Erwachsene streuen ein paar Erdnüsse unter die Leiter.
- Kinder kriechen über die Leiter und nehmen Erdnüsse aus der Erde (vom Boden) und geben sie den Erwachsenen.
- Erwachsene zählen die Erdnüsse und machen so viele Liegestützen wie Kind Erdnüsse sammeln konnte.
- Wir laufen eine grosse Runde zum Schlitten und legen die gesammelten Erdnüsse in unser Säckchen!



Teigmaschine für Gritibänzen (Reck & Therapieball, ev. dünne Matten)

Mit der Teigmaschine müssen wir den Gritibänzteig gut kneten.

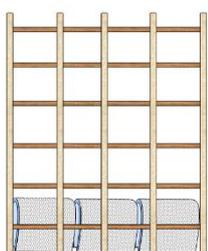
- Mit Hilfe des Therapieballes turnen wir einen Felgaufschwung an der Reckstange, dabei sitzen wir so auf den Therapieball, dass wir mit dem Bauchnabel die Reckstange berühren.
- Erwachsene helfen den Kindern zuerst - Beine werden nach hinten geführt.



Teigmaschine für Guetzliteig (Klettergerüst, 2 Langbänke, 2 dünne Matten, 3 Holzreifen, Schwedenkasten)

Der Guetzliteig muss gut gemischt werden und befindet sich in einer speziellen Teigmischmaschine.

- Kind klettert auf den Schwedenkasten und legt sich dann in die Teigmaschine (Mattenrolle).
- Erwachsene lassen die Mattenrolle nun vorsichtig nach unten rollen.
- Weiter geht es in den Backofen.



Ab in den Backofen (Klettergerüst, 3 dünne Matten, Körbchen, lam. Kärtchen mit Guetzliformen und Guetzlis)

Nun werden Guetzlis aus dem Teig ausgestochen und im Backofen gebacken.

- Muki's suchen sich eine Guetzliform aus und merken sich diese.
- Gemeinsam schlüpfen sie durch den Backofen durch.
- Dort suchen sie sich das fertig gebackene Guetzli und legen es in die Schachtel.
- Sie nehmen ein Guetzli und bringen es zu ihrem Säckchen auf dem Schlitten.



Geschenke einpacken (2 Leintücher)

Die letzten Geschenke müssen noch eingepackt werden.

- Kinder liegen auf dem Leintuch und lassen sich einwickeln.
- Danach drehen die Erwachsenen die Kinder wieder aus dem Leintuch.

Ausklang:

Stafette:



Schlittenfahrt: (3 - 5 Gruppen / ein Leintuch)

Weil alle so gut mitgeholfen haben, wurde der Samichlaus noch rechtzeitig fertig und kann nun die Säckchen den Kindern nach Hause bringen - auch wir erhalten einen kleinen Chlaussack.

- Kinder sitzen auf den Schlitten (Leintuch), der Esel (Erwachsene) ziehen das Kind nun zum Schlitten (Schwedenkasten Oberteil).
- Dort nehmen sie ihren angeschriebenen Chlaussack und gehen wieder zurück zu ihrer Gruppe.
- Welche Esel (Erwachsene) haben zuerst alle Chlaussäcke verteilt?

Massage Vers:

«Gritibänz» backen

Kinder liegen auf den Bauch vor die Erwachsenen.

Teig kneten, Teig kneten.

- Kind leicht durchkneten.

zu einer Rolle formen, zu einer Rolle formen.

- Kind leicht hin und her rollen.

Beine und Arme einschneiden, Beine und Arme einschneiden.

- Mit Handkante Striche über den Rücken fahren.

Beine formen, Beine formen und zu einer schönen Rolle formen.

- Beide Beine leicht durchkneten und austreichen.

Arme formen, Arme formen so sieht der „Gritibänz“ schon besser aus!

- Beide Arme leicht durchkneten, austreichen und hinlegen.

Kopf formen, Kopf formen.

- Hände aneinander reiben und auf Kopf legen.

Dekorieren, dekorieren und ein paar Rosinen picken.

- Mit Fingerspitzen auf Rücken tippen, einige wieder hinausziehen.

Mit Eigelb bestreichen, mit Eigelb bestreichen.

- Über ganzen Körper streichen.

In den Backofen schieben und bei Umluft backen.

- Kind leicht nach vorne schieben und dann unter T-Shirt blasen.

Gritibänz wieder hinausnehmen und aufessen.

- Sich leicht auf Kind legen und kuscheln.



Ritual:

Muki-Schlussritual

