



Ziel der Lektion: in einer geführten Lektion das Seil kennen lernen und damit Turnen.

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:

die kleine Hexe sieht einen Fuhrmann der ständig auf seine Pferde einpeitscht. Sie beschliesst ihm eine saftige Lehre zu erteilen, damit er seine Pferde nie mehr schlägt!



Bewegungs-Vers:

«Regenwetter»

Daumen: im Regen da wird man nass.
 Zeigefinger: im Regen, das ist kein Spass.
 Mittelfinger: bei Regen da geh ich nicht aus.
 Ringfinger: bei Regen da bleib ich im Hexenhaus.
 Kleine Hexe sagt: ich mag nicht auf die Sonne warten,
 ich gehe jetzt mit meinen Stiefeln in den Garten.



Aufwärmen:

die kleine Hexe hält es kaum mehr aus im Hexenhaus und beschliesst beim ersten Sonnenstrahl mit Abraxas ins Dorf zu gehen.



Kleine Hexe ist ganz «kribbelig» (CD Chindergarte Hits 1, Lied 3, das Fägt)

- Lied interpretieren!

Auf dem Weg ins Dorf (1 Seil/Muki)

Durch den starken Regen fliessen überall kleine Bäche, welche die kleine Hexe überspringen muss!

- Wir laufen um die Bäche (Seile) herum ohne nasse Füsse (Seil) zu bekommen.
- Jetzt wollen wir aber mehr Spass und überspringen die Bäche (Seile) beidbeinig.
- Einbeinig überspringen.
- Vorwärts und rückwärts.
- Wir waten durch die Bäche (balancieren über die Seile).



Abraxas hat Hunger und sieht einen schönen Regenwurm davonkriechen.

- Erwachsene halten Seil (Regenwurm) und ziehen es am Boden nach.
- die Kinder versuchen den Regenwurm (Seil) mit den Füßen zu erwischen.
- wechseln.
- Erwachsene halten den Regenwurm (Seil) und lassen ihn tanzen.
- Kinder versuchen den Regenwurm (Seil) mit den Händen zu erwischen.
- wechseln.



endlich ist Abraxas erfolgreich und hat den Regenwurm erwischt, aber dieser wehrt sich tapfer.

- Erwachsene und Kind halten den Regenwurm (Seil) und versuchen einander zu sich hinzuziehen (Erwachsene geben manchmal etwas nach).



Doch Abraxas möchte noch mehr Würmer fressen und sucht fleissig weiter. Kommt wir helfen Abraxas dabei!

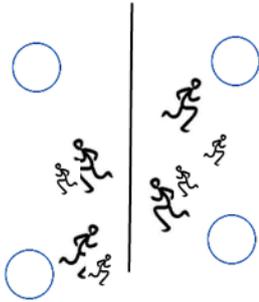


Hauptteil:

Spiel:

Regenwurmspiel (4 Reifen, Wäscheklammern)

2 Gruppen bilden, pro Gruppe zwei Reifen gefüllt mit Würmern (Wäscheklammern)
- ein Fänger Paar bestimmen.



- In den vier Wurmnestern hat es zu Beginn gleichviele Würmer (Wäscheklammern).
- Die zwei Gruppen versuchen die Nester der Gegner zu plündern.
- Doch Achtung, jede Gruppe hat ein Bewacher (Fänger) für sein Nest, von diesem können die anderen Muki's gefangen werden.
- Ist man gefangen muss die Klammer zurückgelegt werden und das Paar geht zurück in sein Feld.
- Die Fänger dürfen sich nur auf der eigenen Seite bewegen.
- Hat es ein Muki-Paar geschafft über die Mittellinie zu kommen, ohne gefangen zu werden, können sie die Beute in ihr Nest legen.
- Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Würmer für Abraxas gesammelt?
- 2-3 Minuten spielen lassen.



Die kleine Hexe möchte jetzt aber wirklich ins Dorf. Sie ruft Abraxas und gemeinsam machen sie sich auf den Weg ins Dorf.



Da liegen überall Äste rum und die kleine Hexe muss darüber springen.
(Immer zwei Paare zusammen)

- Die Erwachsenen knien sich gegenüber hin und halten je in einer Hand ein Seil, eines höher eines niedriger.
- Die Kinder springen je nach Höhe über das Seil oder krieche unten durch.
- Höhe variieren.



Nicht zu schnell drehen!

Abraxas wird langsam ungeduldig und fliegt auf den Baumwipfel und hält Ausschau wie lange es noch geht bis ins Dorf. (Immer zwei Paare zusammen, Seil zu einem Kreis auf den Boden gelegt).

- Die Erwachsenen fassen sich an den Handgelenken.
- Kinder sitzen auf die gefassten Unterarme und halten sich fest.
- Erwachsene drehen sich mit kleinen Seitschritten im Kreis.

Abraxas sieht eine Kutsche, «doch da stimmt doch was nicht», sagt er zur kleinen Hexe.

Stafette:

Kutschenfahrt (Gruppen bilden, pro Gruppe/1 Teppichresten, 1 Seil, 1 Zahlenwürfel, Malstab, je 6 Pinolen oder Becher)

Mit je 6 Pinolen oder Becher machen wir einen Slalom, und die Gruppen stellen sich hinter die Malstäbe.



- Muki's würfeln mit dem Zahlenwürfel und merken sich die gewürfelte Zahl.
- Kinder sitzen auf dem Teppichresten (Kutsche), das Seil um den Rücken gelegt.
- Erwachsene ziehen das Kind bis zur Pinole, welches es gewürfelt hat, darum herum und wieder zurück.
- Danach ist das nächste Paar an der Reihe.
- Wer zweimal mit der Kutsche gefahren ist, setzt sich hin.
- Wer hat die schnellste Kutsche erwischt?



Der Fuhrmann der Kutsche drescht mit der Peitsche wie wild auf seine Pferde ein, und zieht wie ein irrer an den Zügeln. Da muss etwas unternommen werden.

Wie ein irrer an den Zügel ziehen.



- Beide sitzen am Boden und halten das Seil.
- Erwachsene im Grätschsitz - Kinder halten Füße leicht vom Boden ab.
- Nun versuchen die Erwachsenen die Kinder zu sich zu ziehen!



- Ausgangsposition wie oben - nun lehnen wir uns ganz leicht zurück und setzen uns wieder auf.

Der Kutscher zieht noch mehr an den Zügeln, ...

(immer zwei Muki-Paare stellen sich gegenüber einer Linie auf)



Vorsicht - Abstand halten!

- Seile werden ineinandergelegt und jedes Paar hält links und rechts vom Körper.
- Dabei steht das Kind vor den Erwachsenen.
- Gemeinsam versuchen sie, das andere Paar über die Linie zu ziehen.
- Wer schafft es?

Da trotten die armen Pferde langsam den schweren Wagen ziehend davon.

- Erwachsene sitzen am Boden und halten die Seilenden.
- Kind hält das Seil in der Mitte und versucht nun die Erwachsenen zu ziehen, welche mit den Füßen nachhelfen.



Endlich kommt der Fuhrmann vor einem Wirtshaus an und macht eine Pause.

Da geht die kleine Hexe zu den Pferden und bringt ihnen eine frische Karotte. „Macht er das immer mit euch“ fragt sie und die Pferde nicken! Da hat die kleine Hexe eine Idee!

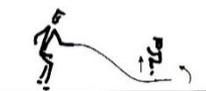
Als der Fuhrmann zurückkam schlägt er mit der Peitsche, doch die dreht sich im Kreis und trifft ihn.

- Erwachsene und Kinder halten je ein Seilende.
- Kind dreht sich nun mit dem gespannten Seil um Erwachsene herum.
- Wechseln.



Das kann er gar nicht verstehen und schlägt mit der Peitsche gleich nochmals zu.

- Erwachsene halten das Seil an einem Ende und lassen es am Boden kreisen.
- Die Kinder versuchen über das Seil zu springen, ohne getroffen zu werden.



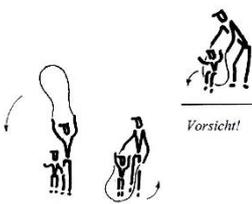
Doch immer trifft die Peitsche den Fuhrmann selber - da wird er so wütend das er ganz wild zuschlägt.

- Erwachsene halten das Seil an beiden Enden schräg zur Seite etwas vom Körper entfernt.
- Kind überersteigt das Seil - Höhe steigern!



- Die Kinder überspringen nun das Seil.

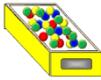
- Muki's versuchen gemeinsam über das Seil zu springen.



Vorsicht!

**Ausklang:**

Spiel:

**Wütender Fuhrmann** (Kastenoberteil mit kleinen Softbällen oder Schwämmen)*Der Fuhrmann ist nun so wütend, dass er alles um sich schmeisst.*

- zwei Gruppen bilden.
- Eine Gruppe versucht die Kiste zu leeren.
- Die zweite Gruppe versucht alles wieder in die Kiste zu füllen.
- Gruppe wechseln.

Da besinnt sich der Fuhrmann und bittet die kleine Hexe sie soll aufhören. Er verspricht ihr das er nie mehr so schlecht zu den Pferden ist und er sie am Abend und in Zukunft ganz gut pflegen will.

Vitamin Z:

**Pferdemassage** (pro Muki's/1 Chiffontuch)*Unser Pferd ist noch ganz nass verschwitzt und muss zuerst abgetrocknet werden.*

- Mit großen Bewegungen wird das Tuch über den ganzen Körper gerieben.
- Die Pferde sind noch ganz dreckig - jetzt wollen wir es noch sauber putzen.
- Mit gespreizten Fingern den Rücken mit grossen Bewegungen entlang streichen.

An einigen stellen braucht es eine etwas intensivere Pflege.

- Kleine kreisende Bewegungen auf dem Rücken des Kindes zeichnen, dabei spiralförmig vergrössern und verkleinern.

Soweit gut, das Pferd sieht schon sauberer aus, nun noch die Beine!

- Mit dem Tuch mit langen Bewegungen an den Beinen und Armen entlang streichen.

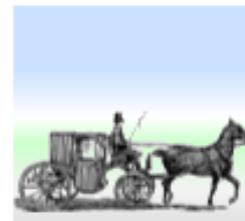
Die Hufe noch sauber putzen,

- An den Händen und Füßen rubbeln.

das haben sie aber gut gemacht - und der Fuhrmann will sogar noch etwas schmeicheln!

- Mit hohler Hand über den ganzen Körper klopfen.
- Und am Schluss das Kind umarmen.
- Wechseln.

Die kleine Hexe ist ganz glücklich, den heute hat sie etwas Gutes getan. Aber auch die Pferde sind glücklich, dass der Fuhrmann netter zu ihnen ist.



Ritual:

Muki-Schlussritual