

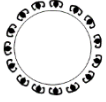


Ziel der Lektion: geführte Fitnessstunde mit Matten und Teppichresten

**Einleitung:**

Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



es ist bitterkalt und ganz viel Schnee liegt über der Landschaft, doch die kleine Hexe ist es leid nur am warmen Offen zu hocken und beschliesst ins Dorf zu gehen. Sie zieht sich sieben Röcke, Socken und Filzpantoffeln und ein wollenes Kopftuch an. Dann fliegt sie durch den Schornstein ins Dorf wo sie einen Maronimann trifft. Er friert und er niest immerfort, weil er erkältet ist. Die kleine Hexe hext ihm wieder warme Füße!

Bewegungs-Vers:

**Schneesturm:**

Es tobt ein Schneesturm nicht ganz sacht.

- **Sich wie ein Schneegestöber mit ausgestreckten Armen im Kreis bewegen.**

In einer bitterkalten Winternacht.

- **Mit dem ganzen Körper zittern und sich schütteln.**

In dem kleinen Hexenhaus,

- **Erwachsene gehen in den Vierfüssler und die Kinder darunter.**

da gibt es Bratäpfel, was für ein Schmaus!

- **Kind fest an sich drücken.**

Die kleine Hexe hält das Stillsitzen nicht mehr aus,

- **Mit den Beinen zappeln.**

und möchte nun unbedingt aus dem Haus.

- **Kind festhalten.**

Doch Abraxas findet das ein Graus,

- **Sich ganz klein machen.**

und möchte auf keinen Fall aus dem Haus.

- **Noch kleiner machen.**

Die kleine Hexe ihrerseits, zieht sieben Röcke an,

- **Pantomimisch Röcke anziehen und dabei auf sieben zählen.**

und fliegt mit dem Besen zum Schornstein hinaus.

- **Kinder springen schnell davon - Erwachsene hintendrein.**

Aufwärmen:



als die kleine Hexe Richtung Dorf fliegt, sieht sie Kinder, welche sich im Schnee vergnügen.

Zuerst staunt sie nicht schlecht als sie Kinder auf einem Schneetrotinettt fahren sieht. (1 Teppichresten TR/TN)

- Mit einem Bein auf dem Teppichresten stehen und mit dem anderen kräftig abstossen und sich so vorwärtsbewegen.
- Bein wechseln.



Danach sieht sie ein Paar Kinder auf dem gefrorenen See Schlittschuhlaufen. (2TR/TN)

- Auf TR stehen und langsam versuchen sich vorwärts zu bewegen.
- Erwachsene gehen voraus und Kind versucht sie zu fangen.
- Wechseln.
- Rückwärtsrutschen.





### Hauptteil:

Spiel:



### das Eis schmilzt langsam davon (1 dünne Matte / 2 Mukis)

*O je, was passiert denn da? Die Eisschicht schmilzt und die Schlitschuhläufer flüchten von einer Eisscholle zur anderen.*

- Alle laufen in der Halle und bei Musikstopp oder akustischem Signal laufen alle schnell zu einer Eisscholle.
- Leiterin nimmt jedes Mal eine Matte weg.
- Können am Schluss alle Mukis auf einer Eisscholle (Matte) stehen.

Stafetten:



### die Kinder können sich alle noch vor einem eiskalten Bad im See retten. (2 dünne Matte / Gruppe)

*Mehrere Gruppen bilden - pro Gruppe mindestens 6 Mukipaare gleichmässig auf beide Hallenseiten aufteilen.*

- Matte liegt am Boden - Kinder sitzen auf der Matte - andere Matte liegt davor.
- Kinder springen nun auf die vordere Eisscholle (Matte).
- Erwachsene nehmen die hintere Matte und legen sie vor die vordere - Kinder springen wieder auf die nächste Eisscholle (Matte).
- Alle einmal hin und zurück.



*Uff gerade noch geschafft, die Kinder sind müde und lassen sich von ihren Eltern nach Hause tragen. (1 dünne Matte / Gruppe - Gruppe wie oben)*

- Je zwei Kinder liegen auf der Matte und zwei Erwachsene tragen sie auf die andere Hallenseite.



### Schnelle Skifahrer (1 TR /TN)

*da entdeckt die kleine Hexe noch Skifahrer den Berg runter sausen.*

- Mit beiden Beinen auf dem TR stehen und sich mit ruckartigen Bewegungen vorwärtsbewegen.
- Rückwärtsrutschen.
- Seitwärtsrutschen.
- Wedeln.



*mit dem Schlepplift geht's wieder den Berg hoch. (1 TR /Mukipaar)*

- Kind steht auf TR und wird von den Erwachsenen unter den Achseln gefasst.
- Kind wird so durch die Halle geschoben.



*Upps, da dreht sich das Kind und fährt rückwärts den Berg hoch.*

(1 TR /Mukipaar)

- Kind steht auf TR und wird von den Erwachsenen unter den Achseln gefasst.
- Kind wird so durch die Halle gezogen.



*Doch dann kommen noch ein paar ganz schnelle Skifahrer den Berg runter gesaut. (1 TR & Seil /Mukipaar)*

- Kind steht auf TR und hält Seil in der Mitte fest.
- Erwachsene halten Seilende fest.
- Nun hockt sich das Kind leicht nach hinten und lässt sich durch die Halle ziehen.



Da hört die kleine Hexe ein lautes Geschrei und entdeckt Kinder, welche versuchen andere Kinder vom Schlitten zu ziehen. (1 Matte /4 Mukipaar)

- Erwachsene sitzen auf der dünnen Matte.
- Kinder versuchen die Erwachsenen an den Beinen von der Matte zu ziehen.
- Kinder dürfen nicht auf Matte stehen.



Da versuchen die Kinder auch auf den Schlitten zu gelangen, aber die anderen möchten dies nicht. (1 Matte /4 Mukipaar)

- Erwachsene stehen auf der dünnen Matte.
- Kinder versuchen nun ebenfalls auf die Matte (Schlitten) zu gelangen.
- Erwachsene verhindern dies durch abwehren mit Händen und Füßen - vorsichtig!!!!



Doch am Schluss klappt es doch, und die Kinder dürfen ebenfalls mitschlitteln. (1 Matte /2-4 Mukipaar)

- 2 Kinder legen sich auf die Matte.
- 2 - 4 Erwachsene halten die Matte und tragen die Kinder durch die Halle.
- Alles aufräumen.



Abraxas ermahnt die kleine Hexe, sich zu beeilen, um endlich ins Dorf zu gelangen.

- Erwachsene nehmen Kind Huckepack und springen eine grosse Runde in den Kreis.

**Ausklang:**  
Spiel:

**Maronimann:** (4 Häkelbälle)

Auf dem Dorfplatz sieht die kleine Hexe einen Maronimann. Dieser niest und seine Nase läuft weil er immer kalte Füsse hat. Doch er ist so nett und gibt der kleinen Hexe feine heisse Maronis zum probieren!

- Wir geben die heissen Maroni im Kreis rum und sagen dazu folgendes Sprüchli: «Heissi,...heissi,...heissi,... Maroni!»
- Wer nun eine Maroni (Häkelball) in den Händen hält, wechselt sofort mit einem anderen Mukipaar den Platz.
- Wer zuletzt einen Platz gefunden hat, sagt das Versli auf.

Nun zaubert die kleine Hexe dem netten Maronimann warme Füsse - er wird in Zukunft nie mehr kalte Füsse bekommen.

Massage Vers:

**«am Maronimann seine Füsse warmreiben!»** (2 Häkelball/Mukipaar)

Wir kreisen mit den heissen Maroni (Häkelbälle) ganz langsam am Maronimann seine Füsse warm, damit er am ganzen Körper warm bekommt.

- **Mit kreisenden Bewegungen langsam von den Füßen bis zum Kopf und den Armen hochfahren.**

Da hat unser Maronimann auf einmal ganz schön warm,...

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

...und denkt sich wie schön, fast wie zu Hause unter meiner warmen Bettdecke.

- **Erwachsene legen sich aufs Kind und kuscheln.**

Ritual:

Muki-Schlussritual

