

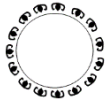


Ziel der Lektion: geführte Lektion, Fitness für Erwachsene, Partnerübungen mit dem Stab und Zeitungspapier, rhythmisieren

Einleitung:

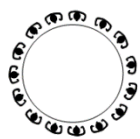
Ritual: Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Abraxas ist traurig das er der kleinen Hexe geraten hat nur Gutes zu tun. Die kleine Hexe ist ganz vertieft in ihr Hexenbuch, sie studiert was sie nun machen soll - dass will sie sich nicht gefallen lassen! Plötzlich sagte sie: „jetzt weiss ich was ich machen muss“, und ging mit Abraxas zum Blocksberg um den Scheiterhaufen vor zu bereiten!

Finger Vers:



Blocksberg

Abraxas (Daumen) will die kleine Hexe auf den Blocksberg begleiten,
Die kleine Hexe (Zeigfinger) erlaubt ihm sie auf den Blocksberg zu begleiten.
Das Hexenbuch (Mittelfinger) tut sie ganz fest studieren,
auf dem Blocksberg (Ringfinger) will sie nämlich brillieren!
Darum fangen wir ganz schnell mit dem Muki an (kleiner Finger),
denn auf dem Blocksberg soll sie nämlich nicht alleine stehen.

Aufwärmen:



Nachhauseweg

Die kleine Hexe und Abraxas machen sich traurig auf den Nachhauseweg.

- Wir nehmen zuerst den roten Weg (**rote Turnhallenlinien**) und laufen auf diesen vorwärts.

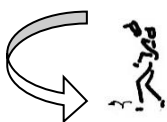
Plötzlich fängt die kleine Hexe ganz fest zu studieren an und macht ganz kleine Schritte.

- Wir laufen mit Zwergen-Schritten den **schwarzen Turnhallenlinien** entlang, dabei werden wir immer kleiner (bis zum Kniegang).



Da hat die kleine Hexe eine Idee und möchte nur noch schnell nach Hause.

- Wir laufen mit riesen Schritten den **blauen Turnhallen-Linien** entlang.



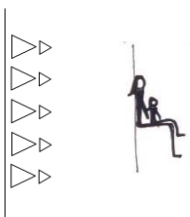
Jetzt läuft die kleine Hexe so schnell, dass Abraxas fast nicht mehr nachkommt. Da setzt er sich einfach auf die Schultern und reitet bis nach Hause.

- Kinder dürfen zwei grosse Runden bei den Erwachsenen Huckepack reiten.

Vor dem Hexenhaus

Zu Hause setzt sich die kleine Hexe sogleich auf ihre Bank vor dem Haus und beginnt im Hexenbuch zu studieren.

- Erwachsene lehnen mit angewinkelten Beinen dicht nebeneinander an der Turnhallenwand an.
- Kinder setzen sich bei den Erwachsenen auf den Schoss.
- Noch etwas übers Hexen erzählen.





Langsam wird es Abraxas langweilig und er kriecht unter der Bank durch.

- Kinder kriechen unter dem Beintunnel der Erwachsenen durch und setzen sich dann wieder auf den Schoss.

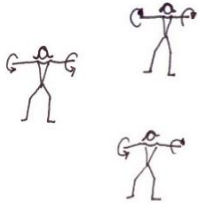
Hauptteil:

Da hat die kleine Hexe plötzlich eine Idee, springt auf und ruft Abraxas zu: „ich hole mir nur noch schnell meinen Besen, mach dich schon mal bereit!“



Flügeltest

Doch dazu muss Abraxas zuerst wieder seine steifen Flügel in Schwung bringen.



- Arme waagrecht ausgestreckt in kleinen Rückwärtskreisen immer grösser werdend kreisen.
- Nun das Ganze vorwärtskreisend.
- Schaft es Abraxas gleichzeitig ein Arm vorwärts und einen rückwärts zu kreisen?



Vor Aufregung tanzt Abraxas von einem Fuss auf den anderen!

- Wir versuchen gleichzeitig mit den Armen kreisend noch Hopserhüpfer zu machen - welchem Raben gelingt dies?

Mit dem Besen auf den Blocksberg (1 Gymnastikstab/Mukipaar)

Die kleine Hexe kommt mit ihrem Besen wieder zurück und fliegt gleich los, Abraxas fliegt ihr schnell hinterher.



- Kind hält den Stab zwischen den Beinen und springt von einer Turnhallenseite auf die andere.
- Erwachsene versuchen es einzufangen.
- wechseln



Endlich hat es Abraxas geschafft und reitet mit der kleinen Hexe auf dem Besen zum Blocksberg.

- Kind hält den Stab zwischen den Beinen, Erwachsene stehen ebenfalls mit dem Stab zwischen den Beinen dahinter.
- Zusammen fliegen (laufen) sie zum Blocksberg.



Auf dem Blocksberg

Auf dem Blocksberg liegen überall Baumstämme am Boden, Abraxas hüpfert darüber.



- Erwachsene befinden sich in Brettposition.
- Kinder steigen über die Baumstämme (Erwachsene) hinüber.

Abraxas wird ungeduldig und fragt die kleine Hexe ob sie nicht endlich mit dem Holzsuchen für den Scheiterhaufen beginnen möchte. Du kannst ja schon mal einige Äste absägen, erwidert die kleine Hexe darauf, ...



- Erwachsene und Kind halten Stab je an einem Ende und bewegen den Stab kräftig hin- und her.
- Handwechsel



... und die Baumstämme zum Feuerplatz ziehen!

- Erwachsene halten Stab an einem Ende, Kind sitzt am Boden und hält am anderen Ende.
- Erwachsene ziehen Kind rückwärts auf die andere Hallenseite.

Abraxas wundert sich, dass die kleine Hexe immer noch nicht mit dem Holz sammeln beginnen will es geht ja nur noch eine halbe Stunde bis Mitternacht! Doch die kleine Hexe sagt immer nur: „das hat noch Zeit, ich brauche nur eine Viertelstunde“!

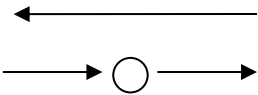
Punkt Viertelvorzwölf steht sie auf und murmelt einen Zauberspruch!

Finger Vers:



- 10 kleine Zappelbesen, wirbeln hin und her.
- 10 kleine Zappelbesen, finden das nicht schwer.
- 10 kleine Zappelbesen, wirbeln auf und ab.
- 10 kleine Zappelbesen, finden dies ganz glatt.
- 10 kleine Zappelbesen, wirbeln ringsherum.
- 10 kleine Zappelbesen, finden dies nicht dumm.
- 10 kleine Zappelbesen, schlüpfen ins Versteck.
- 10 kleine Zappelbesen, sind auf einmal weg!

Stafette:



Schon kommen von allen Seiten Besen auf den Blocksberg angeflogen, es waren die Besen der anderen Hexen. (4 Gruppen bilden)
Stäbe werden auf einer Hallenseite hingelegt, Mukis befinden sich auf der anderen Hallenseite.



- Mukis laufen auf die andere Hallenseite, nehmen einen Besen (Stab) und springen damit in die Mitte.
- Dort legen sie die Stäbe zu einem Scheiterhaufen zusammen und springen zu ihrer Gruppe zurück.
- Danach holen die nächsten Mukipaare einen Besen (Stab).



Mit dem nächsten Zauberspruch zaubert die kleine Hexe alle Hexenbücher der anderen Hexen auf den Blocksberg (Zeitungsblatt/Muki)

- Abra kadabra, hockus bokus fidibus,
- dreimal schwarzer Kater, Hexenkraut und Teufelsnuss
- gute Geister, Hexenmeister es ist Zeit sei bereit!



Da raschelt es am Himmel und die Bücher kommen von allen Seiten angeflogen. (Zeitungsblatt)

- Alle halten ein Zeitungsblatt über den Kopf und springen ganz schnell in der Halle umher.

Erwachsene legen ihr Hexenbuch (Zeitungsblatt) in die Mitte zu den Stäben.

- Kinder halten das Zeitungsblatt über den Kopf und springen davon.

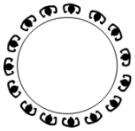


- Erwachsene versuchen es zu fangen.
- Wechseln.
- Alle Zeitungsblätter werden nun auf den Scheiterhaufen gelegt.

Jetzt kommt noch der wichtigste Zauberspruch! Die kleine Hexe hext den anderen Hexen das Hexen ab.

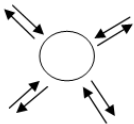
- Erwachsene fahren mit ihren Händen von oben nach unten über den Körper des Kindes.

Ausklang:



Nun zündet die kleine Hexe mit dem Feuerzeug vom Billigen Jakob den Scheiterhaufen an und tanzt mit Abraxas auf den Schultern die ganze Nacht um den Scheiterhaufen.

Tanz /
Vitamin Z:



Walpurgisnacht - Hexentanz: (CD „Tip Tap“ Lied 15)

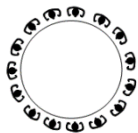
Die Hexen fassen sich bei den Händen und hüpfen ums Feuer!

Im Kreis: alle mit Handfassung im Kreis marschieren auf rechte Seite (3 x 8), wechseln auf linke Seite (3 x 8).

Aus Kreis: MuKi's hüpfen zusammen aus Kreis (2 x 8), bei Musikwechsel: „Fudi's" (2 x 8) aneinander reiben, Musikwechsel: zurückhüpfen in Kreis (2 x 8), Musikwechsel: Näseln (1 x 8)

Im Kreis: dito.

Finger Vers:



Blocksberg

Abraxas (Daumen) hat die kleine Hexe auf den Blocksberg begleiten,

Die kleine Hexe (Zeigfinger) hat ihm erlaubt sie auf den Blocksberg zu begleiten.

Das Hexenbuch (Mittelfinger) hat sie ganz fest studiert,

auf dem Blocksberg (Ringfinger) hat sie dann brilliert!

Ab jetzt tanzen nur noch gute Hexen (kleiner Finger), und die werden von nun an nur noch gute Sachen hexen.

Ritual:

Muki-Schlussritual

