



Ziel der Lektion: geführte Lektion, Fitness mit Matten & Partnerübungen
Stafetten und Spielformen

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:



Es schaukelt und Urmeli ist ganz verwundert, wo ist es nur dieses Mal mit der Zeitmaschine gelandet. Es befindet sich inmitten grölenden Piraten auf hoher See und ist gespannt auf sein heutiges Abenteuer!

Finger Vers:



Piraten auf hoher See

Der Erste (Daumen)	fährt gern um die ganze Welt.
Der Zweite (Zeigefinger)	plündert Schiffe und nimmt alles Geld.
Der Dritte (Mittelfinger)	trägt weite Hosen und eine Augenklappe.
Der Vierte (Ringfinger)	flickt gerade die Totenkopfflagge.
Der Kleinste (kleiner Finger)	das ist der Kapitän Hinkebein, er sitzt am Boden und zählt seine Edelstein(e).

Aufwärmen:



Urmeli schaut dem bunten Treiben auf dem Piratenschiff zu und ist begeistert.

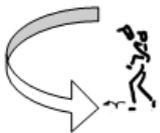
Lustige Piraten (Bewegungslied)

Wir Piraten sind lustig, wir Piraten sind froh, wir springen und laufen und arbeiten ganz froh (Strophe immer wieder wiederholen / Melodie: «Appenzeller sind lustig,...»)



Schiffsdeck schrappen (Pantomimisch).

- Erwachsene in Grätschstellung.
- Kind liegt mit dem Rücken auf dem Boden.
- Erwachsene schwingen nun das Kind zwischen den gegrätschten Beinen vor und zurück.



Segeln im Wind (Pantomimisch).

- Erwachsene nehmen Kind eine Runde Huckepack.



Vom Ausguck Ausschau halten (Pantomimisch).

- Kind klettert bei den Erwachsenen die Beine bis zur Brust hoch.
- Erwachsene lassen die Kinder nach hinten abrollen.



- Danach springen sie mit dem Kind auf den Schultern eine grosse Hallenrunde.



Pirat mit drei Beinen (Pantomimisch).

- Kind nimmt ein Bein der Erwachsenen auf die Schulter.
- Zusammen laufen/hüpfen sie nun eine Runde.



- Kind streckt ein Bein nach hinten - Erwachsene halten es.
- Kind versucht so zu hüpfen.

Hauptteil:

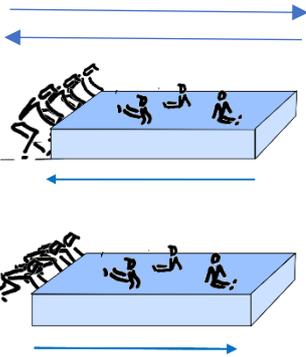
jetzt werden die Segel gehievt und los geht die Fahrt auf hoher See.

Stafette:

Welches Piratenschiff ist schneller? (2 dicke Matte)

Zwei Piratenschiffe begegnen sich und machen ein Wettrennen gegen einander.

- zwei Gruppen bilden, die Hälfte der Gruppe geht auf die gegenüberliegende Hallenseite.
- Dicke Matte mit der rutschenden Seite unten, Kinder sitzen auf die dicke Matte.
- Die Erwachsenen ziehen nun das Schiff (dicke Matte) auf die andere Hallenseite.
- Dort wird gewechselt und die andere Hälfte der Gruppe zieht die Kinder wieder zurück.
- Im zweiten Durchgang werden die Matten gestossen.



Schiff entern (2- 4 Gruppen / je 1 dicke Matte)

Die grossen Piraten versuchen ein Schiff zu entern - doch dies ist gar nicht so einfach.

- Kinder sitzen auf der dicken Matte.
- Erwachsene versuchen sie zu fangen ohne dass sie die dicke Matte berühren.

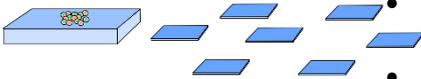


Spiel:

Edelsteine klauen (1 dicke Matte, ca. 7 dünne Matten, kleine Bälle)

Die Piraten klauen auf einem geenterten Schiff schöne Edelsteine.

- Volleyballfeld ist Spielfeld - dicke Matte mit Bällen befindet sich ausserhalb des Volleyballfeldes, dünne Matten im Volleyballfeld.
- Eine Gruppe sind die Edelsteinbeschützer und stehen im Spielfeld (Volleyballfeld).
- Die andere Gruppe sind Piraten ausserhalb des Spielfeldes, welche durch das Volleyballfeld auf die andere Seite gelangen müssen, um Edelsteine zu klauen.
- Die Piraten können auf den dünnen Matten nicht gefangen werden, dürfen aber nur durchs Volleyballfeld auf die dicke Matte.
- Werden sie erwischt, müssen sie wieder ausserhalb des Spielfeldes beginnen (der Edelstein muss zuerst wieder auf die dicke Matte).
- Erwischte Piraten laufen ausserhalb des Volleyballfeldes zurück.
- Kurze Zeit spielen lassen, dann wechseln



Die Piraten sind müde (1 dünne Matte/4 Mukipaare)

Jetzt werden aber die kleinen Piraten müde und legen sich in die Kajüte und machen ein kleines Nickerchen.

- Kinder liegen auf dünne Matte.
- Erwachsene heben die dünne Matte mit den Kindern und schaukeln sie langsam hin und her.



Piratenschiff entern (1 dünne Matte/4 Mukipaare)

die kleinen Piraten sehen ein schönes grosses Schiff, dieses wollen sie nun entern, und die grossen Piraten von ihrem Schiff ziehen. Doch die grossen Piraten lassen dies nicht so einfach zu!

- Erwachsene sitzen oder liegen auf der Matte und strecken dabei ihre Beine von Dieser.
- Kinder versuchen die Erwachsenen nun von der Matte zu ziehen, ohne jedoch auf die Matte zu stehen.
- Rollentausch.





Die grossen Piraten wehren sich mit allen Mitteln gegen das Eindringen der kleinen Piraten!

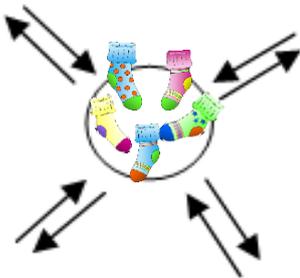
- Erwachsene stehen im Piratenschiff (Matte).
- Kinder versuchen auf die Matte zu gelangen.
- Erwachsene verhindern dies durch Abwehren mit Händen und Füssen (nicht treten).
- Rollentausch.



Da springen die kleinen Piraten einfach aufs Schiff.

- Erwachsene halten die Matte schräg.
- Kinder laufen an und springen ab und lassen sich mit dem ganzen Körper auf die Matte fallen!

Spiel:



Socken sortieren (4 Gruppen bilden, laminierte Socken in der Mitte der Halle)

Doch was entdecken sie auf dem Schiff - ganz viele verschiedene Socke welche wirr auf dem Schiff liegen.

Die kleinen Piraten beginnen Sockenpaare zu finden und sie zu sortieren.

- Die vier Gruppen befinden sich je in einer Hallenecke.
- Alle zusammen dürfen nun in die Mitte laufen und sich ein Sockenpaar suchen.
- Haben sie eines gefunden, laufen sie mit diesem zurück in ihre Hallenecke und legen es dort hin.
- Danach geht's weiter ans Sockensortieren.
- Welche Gruppe konnte die meisten Sockenpaare finden.
- **Kind suchen lassen!**



Schiffskontrolle

Beim Entern hat das eigene kleine Piratenschiff auch etwas gelitten und die kleinen Piraten kontrollieren ob sich die Kajüten-Türe noch öffnen lässt.

- Erwachsene liegen in Rückenlage, Beine leicht angewinkelt.
- Pirat drückt auf Knopf (Kind küsst Erwachsene) dann öffnet sich die Türe automatisch.
- Erwachsene heben Becken an in die Schulterbrücke.
- Kinder kriechen unten durch.

Wir kontrollieren unser Steuerruder.

- Erwachsene sind im Langsitz.
- Kind steht mit gegrätschten Beinen über den Beinen der Erwachsenen mit Blick zu diesen.
- Kind versucht mit beiden Händen Erwachsene aus dem Langsitz in die Rückenlage umzukippen - Erwachsene behalten den rechten Winkel zwischen Beinen und Oberkörper immer bei.



- Nun dreht sich das Kind um und versucht die Beine zu Boden zu drücken, dabei sitzen die Erwachsenen wieder auf.

Ausklang:

Spiel:

kleiner Pirat such dir ein neues Schiff (3 Mukipaare/dünne Matte)

Auf hoher See, geht manchmal das Piratenschiff kaputt und die Piraten müssen sich ein Neues suchen. Doch es gibt immer weniger Piratenschiffe und der Platz auf Diesen wird immer enger.

- Alle Piraten laufen, tanzen durch die Halle auf Zeichen der Leiterin müssen sie so schnell als möglich auf ein Schiff (dünne Matte).
- Bei jedem Durchgang wird eine Matte weggenommen und der Platz auf den dünnen Matten immer enger.
- Wie viele Mukipaare haben auf einer Matte Platz?

Vitamin Z:



Piratenfüsse reiben (Massage Vers)

Kinder liegen auf den Bauch vor die Erwachsenen.

den kleinen Piraten ihre Füsse reiben, die Füsse reiben,

- **und dich zum Lachen treiben - an Füßen kitzeln.**

Die Waden klopfen, die Waden klopfen,

- **und das T-Shirt in die Hosen stopfen.**

Die Schenkel kneten, die Schenkel kneten,

- **und leicht auf's Po klopfen.**

Den Rücken massieren, den Rücken massieren,

- **und die Wirbelsäule hinauf spazieren - mit zwei Fingern.**

Arme drücken, Arme drücken,

- **und einen Kuss auf die Backen drücken.**

Den Hals abtupfen, den Hals abtupfen.

- **und an den Ohren zupfen.**

Mit beiden Händen von oben nach unten kreisen.

- **und mit den kleinen Piraten schmeicheln - Kind fest in die Arme nehmen.**

Ritual:

Muki-Schlussritual