



Ziel der Lektion: Koordination an Grossgeräten, Spiel & Stafetten

Einleitung:

Ritual:

Muki-Anfangsritual



Neugierde:



heute sind wir mit Urmeli wieder weiter zurück in der Geschichte gelandet, nämlich im Olymp bei den Göttern im griechischen Reich. Die griechischen Gottheiten erfanden auch die olympischen Spiele - und zeigen Urmeli in welchen Disziplinen sich die Griechen früher an den Spielen gemessen haben.

Finger Vers:

im Olymp

Die fünf Finger an meiner Hand kämpfen im Olymp heute miteinander).
Mit Zeus und Aphrodite wird gesprungen.
Poseidon liebt Pferde und Wagenrennen.
Hera freut sich über den Stadionlauf.
Athene liebt am meisten den Ringkampf.
Und Artemis lässt die Speere sausen.

Aufwärmen:



Aufregung unter den Olympiakonen

(CD «Chrüsimüsichrabs» von Andrew Bond, Lied: 2 «Achtung, fertig, los»)

Urmeli hört ein lautes durcheinander von Stimmen. Was ist hier los?

Viele Olympiakonen können die Olympischen Spiele kaum mehr abwarten und machen sich bereit.

- Alle stellen sich hintereinander auf und begeben sich in Tiefstartposition.
- Lied interpretieren und Runden laufen.

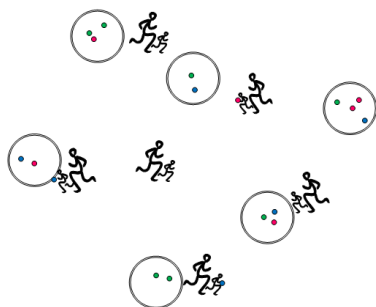
Jetzt aber nichts wie los, denkt sich Urmeli, das Spektakel will es sich nicht entgehen lassen und schreibt sich ebenfalls für die Spiele ein.

Spiel:

Farben einsammeln (1 Reif/Muki, farbige Chiffontücher, Bälle etc., in sechs verschiedenen Farben, Farbwürfel)

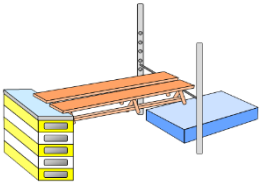
Die Olympiakonen erhalten die Aufgabe von jeder Farbe einen Gegenstand zu sammeln - dies ist gar nicht so einfach - wer gewinnt diesen Wettkampf?

- Alle erhalten einen Reif mit 6 gleichfarbigen Gegenständen.
- Leiterin würfelt mit dem Farbwürfel.
- Diejenigen Mukis, welche einen Gegenstand in der gewürfelten Farbe in ihrem Reif haben, dürfen einen eigenen Gegenstand in einen fremden Reif legen und sich einen anderen daraus für ihren eigenen mitnehmen.
- Ziel ist es, von jeder Farbe einen Gegenstand im Reif zu haben.
- Welches Paar schafft dies am schnellsten?



Hauptteil:

jetzt erleben wir mit den Göttern die olympischen Spiele des Olymps.



Weitsprung mit Zeus (1 Schwedenkasten, Reck, 2 Langbänke, 1 dicke Matte)

Auch im Weitsprung messen sich die Olympiakonen – wie weit kommt Urmeli?

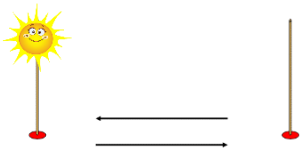
- Alle klettern auf den Schwedenkasten und balancieren über die Langbank.
- Zuerst springt das Kind danach die Erwachsenen «plitsch/platsch» auf die dicke Matte – wer kommt weiter?



Wagenrennen mit Poseidon (2 Malstäbe, Würfel, 2 - 4 Teppichresten, 2 - 4 Seile)

Urmeli ist begeistert von den Wagenrennen und versucht es gleich selber.

- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel.
- Kinder sitzen oder kauern auf Teppichresten und halten sich am Seil fest.
- Erwachsene ziehen das Kind die Anzahl gewürfelte Zahl um die Malstäbe.



Stadionlauf mit Hera (4 Malstäbe, zwei Sonnenkreise, gelbe Klammern, Würfel 1 - 3)

der Stadionlauf ist ein Highlight und vor lauter Freude lässt Hera die Sonne immer mehr erstrahlen.

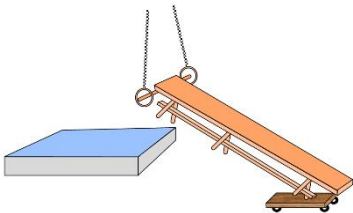
- Kind würfelt mit dem Zahlenwürfel von 1 - 3.
- Danach läuft Kind die gewürfelte Anzahl hin und zurück – Erwachsene müssen das Doppelte laufen.
- Dabei wird bei jedem Lauf eine Klammer an die Sonne geklammert.
- Wer ist schneller Urmeli (Kind) oder die Olympiakonen (Erwachsene)?



Ringkampf mit Athene (1 dicke Matte)

Urmeli wagt sich in den Ringkampf, kann es ihn gewinnen?

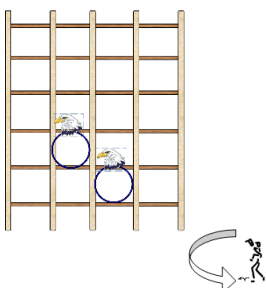
- Kind befindet sich auf der dicken Matte, Erwachsene ausserhalb.
- Erwachsene versuchen nun das Kind auf der dicken Matte zu erwischen, ohne diese zu berühren!



Turmspringen mit Aphrodite (Schaukelringe, 1 Trapez, 1 Langbank, 1 dicke Matte, 1 Rollbrett)

Graziös springen die Turmspringer von einer Klippe ins Wasser, getraut sich dies Urmeli ebenfalls?

- Alle laufen die Langbank hoch und springen dann auf die dicke Matte runter.
- Achtung Langbank schwingt nach hinten aus.



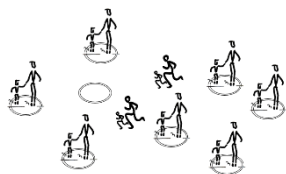
Speerwurf mit Artemis (Klettergerüst, 2 Ringe, kleine Bälle oder Feuerbälle)

Auf der Jagd muss mit dem Speer gut gezielt werden, dies wird von den Athleten nun unter Beweis gestellt – und wie schlägt sich Urmeli?

- Von verschiedenen Abwurfslinien aus versuchen die Mukis die Bälle durch die Ringe zu werfen.
- Jeder hat drei Versuche um durch die Reifen zu treffen.
- Für jeden getroffenen Wurf der Kinder, sowie für jeden nichtgetroffenen der Erwachsenen, dürfen diese eine Runde Huckepack reiten!

Ausklang:

Spiel:

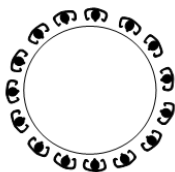
**Haus besetzen** (1 Reif/Muki in der Halle verteilen - 1 Reif weniger)

so langsam geht der Tag zu Ende und Urmeli und die Olympiakonen werden müde. Alle versuchen noch ein Bett in einem Haus zu ergattern - gelingt dies auch Urmeli?

- 1 Mukipaar ist Urmeli, Leiterin ist Olympiakon.
- Alle Mukis stehen zu Beginn in ihrem Haus (Reif). Kommt ein neues Mukipaar zum Reif, müssen sie sich ein neues Haus suchen.
- All diejenigen, welche bereits einmal in ein anderes Haus gewechselt haben, sitzen in diesem ab. Dieses Bett im Haus ist definitiv besetzt und niemand kann mehr in dieses Haus wechseln.
- Wird ein Mukipaar erwischt, wechselt der Fänger.

Variante: immer diejenigen Mukipaare, welche im Reif stehen, werden zum neuen Fänger und diejenigen die zuvor Fänger waren werden zum flüchtenden Mukipaar.

Vitamin Z:

**Gemüsesuppe** (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch vor Erwachsene.

Wir geben Wasser in eine Pfanne.

- mit flachen Händen von oben nach unten streichen.

Karotten raffeln.

- Mit gespreizten Fingern über Rücken fahren.

Zwiebeln hacken.

- Mit seitlicher Handkante leicht auf Rücken klopfen.

Kartoffeln schälen.

- Mit flachen Händen, hin und zurück über den Rücken fahren.

Lauch schneiden.

- Mit seitlicher Handkante hin und zurück über den Rücken fahren.

Alles gut umrühren.

- Kreisende Bewegungen über den Rücken machen.

Peterli zupfen.

- An verschiedenen Stellen mit Daumen und Zeigefinger Haut leicht kneten.

Alles würzen.

- Mit Fingerspitzen über Rücken rieseln lassen.

Essen, Achtung heiss!

- Zuerst unters T-Shirt blasen dann kuscheln.

Ritual:

Muki-Schlussritual