



Ziel der Lektion: geführte Lektion zur Förderung der Grundtätigkeiten, Fitness

Einleitung:

Ritual:



Muki-Anfangsritual

Neugierde:



wo hat die Zeitmaschine Urmeli heute ausgespuckt? Ja genau bei den Indianern!
Kennt ihr auch einen Indianer?
Jetzt möchte Urmeli mit uns erleben, wie die Indianer so gelebt haben und freut sich auf ein grosses Abenteuer.

Finger Vers:



Indianer

Dieser Indianer sagt: «schaut die Sonne lacht.»
Dieser meint: «ich weiss, ich hatte vor Freude einen Handstand gemacht!»
Dieser da, macht gerade einen kleinen Pfuus (schlaf).
Der Vierte, striegelt sein Pferd aus.
Und der kleinste Indianer sitzt bei den Erwachsenen auf dem Schoss:
«wo ist eigentlich mein Ross (Pferd)?»

Aufwärmen:



Im Indianerland

Urmeli entdeckt das Indianerland. Ganz vorsichtig läuft es durch die Prärie.

- Alle gehen kreuz und quer durch die Turnhalle.

Da sieht Urmeli ganz viele **Wildgänse**.

- Wir gehen mit ganz kleinen Schritten (Gänseschritten) durch die Turnhalle.



Da entdecken wir einen **Cowboy** dieser schreitet mit grossen Schritten dahin.

- wir machen grosse Schritte.

Upps, da trampelt doch ein **Braunbär** gemütlich davon.

- Wir machen Trampel-Schritte, dabei stampfen wir fest auf den Boden.

Urmeli ist erstaunt - es entdeckt noch viele andere Tiere in der Prärie.

Es entdeckt viele **Störche**.

- Kniee auf Hüfthöhe hochheben beim gehen.

Aber auch einige **Hasen** hoppeln davon.

- Hände versetzt hintereinander, mit beiden Füßen vor Hände hüpfen.

In einem kleinen Weiher hüpfen **Frösche** quakend von Seerosenblatt zu Seerosenblatt.

- Beine und Arme sind gleichzeitig in der Luft, dabei werden Arme nach oben gestreckt.
- Bei der Landung sind die Beine ausserhalb der Arme.





Und in einem Nest ganz oben im Baumwipfel hüpfen zwei **junge Störche** nebeneinander im Nest.

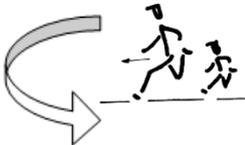
- Ein Bein angewinkelt, mit einer Hand dieses am Knie halten, mit der anderen Hand den Partner halten.
- Gemeinsam vorwärts hüpfen.

Hauptteil:



da springen plötzlich viel Wildpferde über Baumstämme davon und verschwinden in einem Fels Loch!

- Erwachsene liegen auf dem Bauch am Boden.
- Kinder springen über die Erwachsenen.
- Erwachsene befinden sich in Brettposition.
- Kinder überklettern oder überspringen sie!



Urmeli wundert sich wohin die Wildpferde wohl so schnell fliehen!

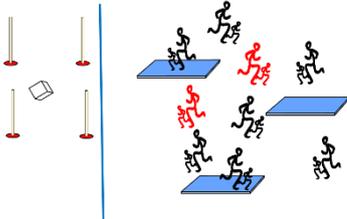
- Gemeinsam laufen wir so schnell es geht zwei grosse Hallenrunden.

Spiel:

Flucht vor den Indianern (3 dünne Matten, 4 Malstäbe, 2 Federn-Kopfschmuck, Aufgabenkarten)

Die Wildpferde flüchten vor den Indianern, welche versuchen sie einzufangen, doch die Pferde lassen sich nicht gerne einfangen!

- In einer Hallenhälfte befinden sich drei dünne Matten.
- In der anderen Hallenhälfte befindet sich der Zaun für die eingefangenen Pferde (mit Malstäben gekennzeichnet).
- Zwei Indianer (mit Federschmuck gekennzeichnet) bestimmen.
- Indianer versuchen alle Wildpferde einzufangen.
- Wildpferde können sich auf eine sichere Matte flüchten - aber Achtung nur ein Wildpferd darf sich auf einer Matte befinden.
- Wird ein Wildpferd (Mukipaar) gefangen, muss es in den Pferdezaun.
- Dort würfelt es und führt die gewürfelte Aufgabe aus.
- Hat es die Aufgabe gelöst, ist es wieder frei und darf wieder auf die Prarie.



Doch plötzlich sind alle Wildpferde verschwunden und Urmeli wundert sich, wohin sie wohl alle verschwunden sind.



Standbein fixieren! Mit den Händen absichern!

Urmeli klettert auf einen grossen Berg und hält von einem Stein Ausschau.

- Erwachsene knien am Boden, dabei stellen sie ein Bein rechtwinklig auf.
- Kind steigt nun auf dieses Bein.



Doch leider sieht Urmeli immer noch nichts und muss ganz zuoberst auf die Felswand klettern.

- Alle klettern die Sprossenwand hoch und halten Ausschau.



Da sehen wir gerade noch die letzten Wildpferde durch ein Fels Loch verschwinden.

Schnell gelangen wir durch Dieses und schlüpfen hindurch.

- Erwachsene machen eine Nackenbrücke.
- Kinder schlüpfen unter der Nackenbrücke durch.



- Immer zwei Erwachsene zusammen liegen auf dem Rücken am Boden, Füße gegeneinander in die Höhe gestreckt.
- Kinder schlüpfen unter den Beinen durch.



Jetzt entdeckt Urmeli ein Indianerdorf und schleicht sich näher heran.

- Am Boden lautlos vorwärts schlüpfen.



Und die Indianer haben auch ganz viele Pferde auf der Weide. Einige haben sogar ein Fohlen.

- Erwachsene gehen im Vierfüssler mit gewölbten Rücken.
- Kind kriecht unter den Erwachsenen mit.

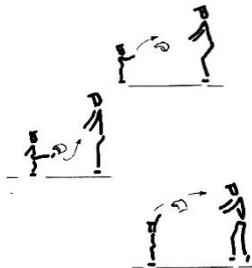


Einige Indianer ziehen ein Kanu aus dem Wasser!

- Kind liegt auf dem Rücken am Boden.
- Erwachsene ziehen es an den Händen durch die Halle.
- Wechsel.

Anschliessen stossen sie das Kanu zu ihrem Lager.

- Kind liegt auf dem Boden.
- Erwachsene stossen es an den Füßen durch die Halle.
- Wechsel.



Die Indianer laden Reissäcke aus ihren Kanus aus.

- Reissäckchen weit wegwerfen.
- Reissäckchen mit dem Fuss wegwerfen.
- Reissäckchen über den Kopf einander zuwerfen.

Stafette:



Die Reissäcke bringen sie schnell und geschickt ins Lager.

(2 - 3 Gruppen bilden)

- Alle stehen nebeneinander auf einer Linie und werfen ein Reissäckchen zum nächsten.
- Dieses fängt das Reissäckchen und wirft es weiter zum nächsten Indianer.



Nun beladen sie ihre Pferde und heben die Reissäcke hoch.

- Erwachsene liegen auf dem Rücken am Boden mit aufgestellten Beinen.
- Kind sitzt auf den Füßen.
- Erwachsene heben nun ihre Füße mit dem Kind auf und ab (sehr anstrengend).



Danach reiten die Indianer mit den Pferden davon.

- Erwachsene nehmen Kind Huckepack und springen eine grosse Runde in der Halle.

Ausklang:

Urmeli sieht ganz viel Bisons auf der Weide. Diese schlagen immer wieder wild mit ihren Schwänzen um sich. Da entdeckt Urmeli warum - viele Moskitos schwirren um die Bisons und versuchen diese zu stechen.

Spiel:

Achtung Moskitos kommen (CD Sunnestrahl von Andrew Bond - Muggenrapp, Fallschirm, Stachel - weicher Gegenstand)



Fallschirm liegt in der Mitte am Boden, 2 Mukipaare sind Moskitos mit einem Stachel (weicher Gegenstand).

- Mukis (Bison) und Moskitos bewegen sich frei zur Musik.
- Wenn die Musik stoppt, kommen die die Moskitos und versuchen einen Bison zu erwischen - mit weichem Stachel berühren.
- Die Bisons können sich retten in dem sie unter den Fallschirm kriechen.
- Erwischt ein Moskito einen Bison (Mukipaar), wird die Rolle getauscht.

Vitamin Z:

Wildpferde - Wäsche (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch vor Erwachsene.

Ein warmer Sommerregen macht das Fell unserer Pferde ganz nass.

- mit Fingerspitzen auf und ab rieseln lassen
- dann Seifen wir sie doch wieder einmal zünftig ein.

- Mit kreisenden Bewegungen.

Wir spülen die Seife aus dem Fell.

- Von der Mitte her, ausstreichen.

Wir lassen unsere Pferde mit dem Wind,

- Unter T-Shirt blasen und danach mit den Händen Wind erzeugen.

... und an der Sonne trocknen.

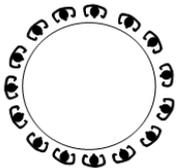
- Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen.

Danach bürsten wir sein Fell noch glänzend.

- Mit gespreizten Fingern.

Und schmecken wie fein es wieder riecht.

- Kind in die Arme nehmen und knuddeln.
- Rollentausch



Ritual:

Muki-Schlussritual