



Ziel der Lektion: Schwerpunkt hüpfen/springen zum Hampelmann mit einer Gerätebahn.

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:



vor etwa 70 Jahren wollten die Menschen etwas über den Mond erfahren und schickten immer wieder Raketen ins All. Am 21. Juli 1969 landete die Appolo 11 mit drei Astronauten auf dem Mond. Neil Armstrong und Buzz Aldrin setzten einen Fuss auf den Mond und Urmeli erlebt alles hautnah mit.

Finger Vers:



auf zum Mond

Daumen dieser steigt als erster ein.
 Zeigfinger dessen Raumanzug ist viel zu klein.
 Mittelfinger der versteht etwas von Planeten.
 Ringfinger und er ist der Chef der Raketen.
 Kleine Finger passt auf und seit still.
 Wir starten jetzt, weil ich auf den Mond will.

Aufwärmen:



Abflug auf den Mond

Urmeli sieht ein emsiges Treiben auf dem Boden, was geschieht den da wundert es sich. Da werden immer wieder Test-Raketen in den Himmel geschossen, wie das zischt!

- Alle kauern am Boden und sprechen den Vers:
Knall, knall, knall wir fliegen jetzt ins All, der Countdown läuft: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Nun machen alle einen Zischlaut, halten die Hände zusammen und fahren mit ihnen nach oben, dabei wird langsam aufgestanden.
- Danach wird eine Runde in der Halle gelaufen.



Die Raketen werden noch weiteren Tests unterzogen, können sie Zielgenau landen?

- Alle kauern am Boden und sprechen den Vers:
Knall, knall, knall wir fliegen jetzt ins All, der Countdown läuft: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Wie oben....
- Dann laufen sie an eine Turnhallenlinie (ev. mit Farben benennen welche Linie gemeint ist) wird diese beidbeinig, einbeinig oder rückwärts übersprungen.
- Alles immer wieder wiederholen.



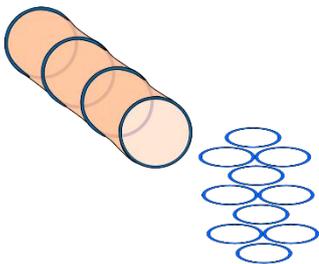
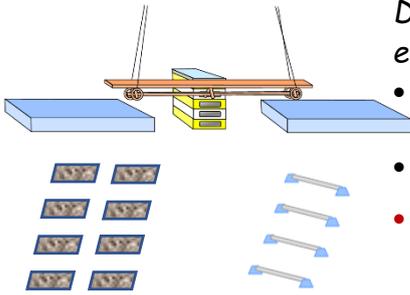
doch jetzt geht's endlich los und die Astronauten starten mit der Rakete ins All und landen auf dem Mond.

Hauptteil:

Raumschiff (1 Schwedenkasten, 2 Schaukelringe, 1 Langbank, 2 dicke Matten, 8 Teppichresten, 4 Kinderhürden)

Das Raumschiff landet auf dem Mond und Urmeli kann sich nicht entscheiden auf welche Seite es wohl aus der Kapsel aussteigen soll.

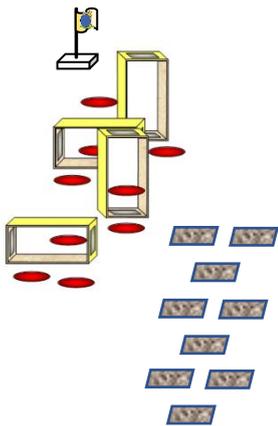
- Alle klettern auf den Schwedenkasten und balancieren über die Langbank (Kind entscheidet auf welche Seite).
- Danach springen sie gemeinsam auf die dicke Matte runter.
- Danach hüpfen wir von Teppichresten zu Teppichresten oder über die Kinderhürden.



Eingang zum Raumschiff (Kriechtunnel, 9 Reifen)

Um ins Raumschiff zu gelangen müssen die Astronauten durch einen engen Tunnel kriechen.

- Alle hüpfen Hampelmann durch die Reifen (Erwachsene mit Armen).
- Danach kriechen alle durch den Kriechtunnel durch.



Muki-Flagge setzen (Schwedenkasten-Teile, Mobilos, Styroporplatte, Muki-Flagge, 9 Teppichresten)

Die Astronauten sind stolz die ersten Menschen auf dem Mond zu sein und stecken ihre Flagge in den Boden.

- Mukis nehmen ihre persönliche Flagge und kennzeichnen diesen mit ihrem Namen.
- Danach balancieren sie über die Mobilos und durch die Schwedenkasten-Teile und stecken ihre Flagge in die Styroporplatte.
- Danach hüpfen wir Hampelmann von Teppichresten zu Teppichresten (auf beiden Teppichresten - Beine auseinander / auf einen Teppichresten - Beine zusammen).

Laserreflektor (2 Reuterbretter, 1 Reckstange, 4 Reissäckchen)

Um die Entfernung von der Erde zum Mond zu messen wurde ein Laserreflektor installiert.

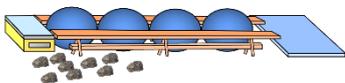
- Alle balancieren von Reuterbrett zu Reuterbrett über die Reckstange.
- Erwachsene tragen dabei ein Reissäckchen auf dem Kopf.

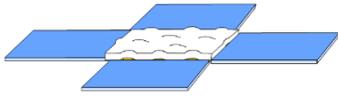


Boden- und Gesteinsprobe (2 Langbänke, 1 Schwedenkasten-Oberteil, Therapiebälle, 1 dünne Matte, verschiedene Steine)

Um mehr über den Mond zu erfahren, werden Gesteins- und Bodenproben genommen.

- Alle kriechen oder schlüpfen über die Therapiebälle und sammeln einen schönen Stein.
- Danach hüpfen wir mit geschlossenen Beinen durch die Reifen durch.





wackeliger Untergrund (1 16-er Matte, 4 dünne Matten, viele Bälle)

auf dem Mond zu gehen ist ganz schön speziell, wackelig und federnd.

- Alle stehen auf die 16-er Matte und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
- Dabei können die Erwachsenen die Matte leicht in Bewegung bringen.

Ausklang:

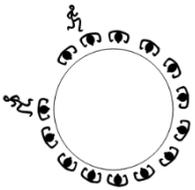
doch lange blieben die Astronauten nicht auf dem Mond und mussten schon bald wieder ihre Reise nach Hause antreten.

Spiel:

Achtung Sternschnuppe kommt

Da sehen sie ein Schauspiel im All viele Sternschnuppen schwirren umher - hoffentlich trifft keiner das Raumschiff.

- Mukis stehen im Kreis mit Handfassung.
- Leiterin ist Sternschnuppe und läuft um den Kreis. Dann schlägt die Sternschnuppe zwischen zwei Mukipaaren ein (Hand berührt die Händehaltenden) und bleibt an Ort und Stelle stehen.
- Die getroffenen Paare müssen nun in Gegenrichtung zueinander, einmal um den Kreis und in die entstandene Luke laufen.
- Dasjenige Paar, welches verliert, wird die neue Sternschnuppe.



Vitamin Z:

den müden Astronauten ihre Füße reiben.

Kinder liegen auf den Bauch vor die Erwachsenen.

den müden Astronauten 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,

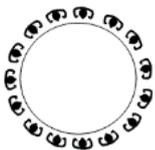
- und einen Kuss auf die Backen drücken.

Den Hals abtupfen, den Hals abtupfen.

- und an den Ohren zupfen.

Mit beiden Händen von oben nach unten kreisen.

- und mit den müden Astronauten schmeicheln - Kind fest in die Arme nehmen.



Ritual:

Muki-Schlussritual

Mondlandung

