



Ziel der Lektion: Koordination an Grossgeräten, Spiel & Stafetten

Einleitung:

Ritual:

Muki-Anfangsritual



Neugierde:



Urmeli staunt nicht schlecht als es aus der Zeitmaschine steigt. Überall hat es Menschen in Rüstungen und mit einem silberig glänzenden Helm. Wo bin ich wohl nun gelandet, denkt sich Urmeli. Urmeli ist in der Zeit der Römer gelandet, steht mitten in Rom in der Nähe des Kolosseums. Das können nur römische Legionäre sein!

Finger Vers:



Römeressen

Daumen: *der sitzt still und froh am Tisch.*
 Zeigfinger: *dieser bringt Pizza herrlich frisch.*
 Mittelfinger: *er nimmt Peperoncini darauf.*
 Ringfinger: *diesem verschlägt es fast den Schnauf.*
 Kleiner Finger: *sagt: lasst noch etwas staah (stehen)*
Der Centurio muss auch noch was zu Essen haa (haben).

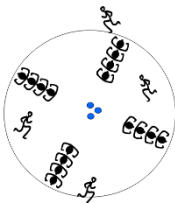
Aufwärmen:

Ausbildung zum Legionär

Um in die römische Legion aufgenommen zu werden müssen sich alle einer strengen Prüfung im Kolosseum bewähren.

Alle versammeln sich deshalb zum Training vor dem Kolosseum.

Stafette:

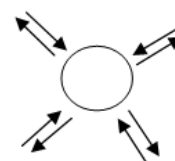


Apell der Legionäre (4 Gruppen bilden, 4 Malstäbe, 3 Spielbänder)

Um eine höhere Auszeichnung zu erlangen müssen sie einige Aufgaben erfüllen. Leider schaffen dies aber immer nur 3 von 4 Anwärter.

- Malstäbe werden auf Turnhallenlinienkreis aufgestellt.
- Die Mukis stellen sich in einer Kolonne hinter den Malstab (in Kreismitte)
- drei Bänder liegen in der Mitte des Kreises.
- Mukis werden durchnummeriert von (Vorderste 1, 2, 3,...)
- Leiterin ruft eine Zahl, diese Mukis springen dann einmal um den Kreis - um ihre Gruppe und versuchen in der Kreismitte eine Auszeichnung (Bänder) zu ergattern.
- Welche Legionäre konnten sich eine höhere Auszeichnung ergattern?

Stafette:



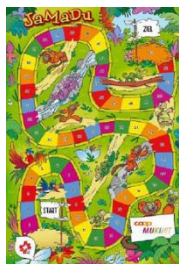
Bau des Kolosseums (4 Gruppen/Reif in Ecke, viele Flaschendeckel in Turnhallenmitte)

Da entdeckt Urmeli auch viele Arbeiter, welche eifrig am Kolosseum bauen sind, und hilft gleich mit.

- Erstes Mukipaar läuft in Kreismitte und holt sich einen Baustein (Flaschendeckel) und bringt dieses zurück zu seiner Gruppe - Flaschendeckel wird in Reif gelegt.
- Nächstes Paar holt den nächsten Baustein (FD).
- Die Mukis sammeln so lange bis keine Bausteine (FD) mehr in der Mitte liegen.
- Jetzt wird gebaut - welche Gruppe schafft als erste das Kolosseum nachzubauen?



Hauptteil:

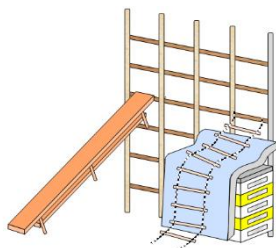


Trainingsgelände der Legionäre

(Leiterlenspiel «Coop Muki-Hit», Flaschendeckel, Anleitung Farb-Römische Zahlenfelder)

Die Legionäre müssen so einiges «Können» beweisen und trainieren dies auf dem Trainingsgelände.

- Muki Paar würfelt und geht auf dem «Leiterlenspiel» so viele Felder vor wie gewürfelt.
- Jede Feldfarbe wird einer römischen Zahl zugeordnet (siehe Anleitung Farb-Römische Zahlenfelder) welche dann von den Legionären geübt werden muss.
- Welcher Legionär schafft es bis zum Ende (Ziel) des Trainings?



I Kletterwand

(Klettergerüst, 16-er Matte, Schwedenkasten, Langbank, Strickleiter)

An der Kletterwand muss geschickt so schnell als möglich die Hindernisse überwunden werden.

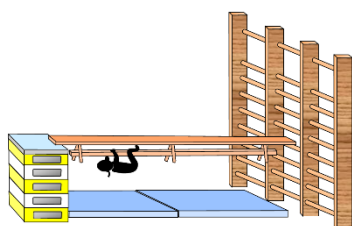
- Alle klettern die Strickleiter hoch - Kinder voran.
- Danach überklettern wir das Klettergerüst und rutschen auf der Langbank wieder runter.

II Hangeln

(Sprossenwand, Schwedenkasten, Langbank, dünne Matten)

Damit die Römer auch Flüsse überqueren können, wie den Tiber, üben sie sich an einem Baumstamm rüber zu hangeln.

- Erwachsene helfen den Kindern sich an der Langbank Schmalseite mit Händen und Füßen festzuhalten.
- Kinder versuchen sich zum Schwedenkasten zu hangeln.
- Haben sie dies geschafft, klettern sie auf den Schwedenkasten, balancieren über die Langbank und klettern die Sprossenwand runter.

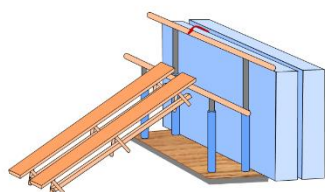


III Mutprobe

(Stufenbarren, 2 dicke Matten, 2 Langbänke, Seil)

Jetzt braucht es etwas Mut, es geht ab in die Schlucht und die Legionäre üben sich im Abseilen.

- Alle laufen oder kriechen die Langbank hoch und sitzen auf die dicke Matte.
- gemeinsam lassen sie sich in den Mattenspalt gleiten.

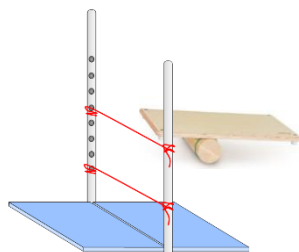


IV Gleichgewichtsschulung

(Reck, Seile, 2 dünne Matten, Symboba)

Um gut kämpfen zu können, braucht es auch viel Gleichgewicht.

- Kinder versuchen mit Hilfe der Erwachsenen und des oberen Seiles über das untere Seil zu balancieren.
- Danach balancieren die Erwachsenen auf dem Symboba.

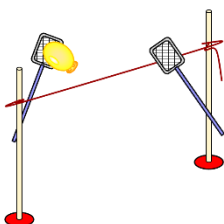


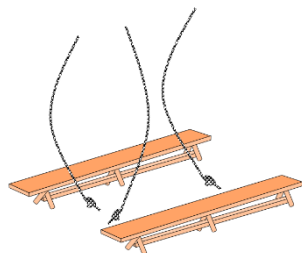
V Treffsicherheit

(2 Malstäbe, Seil, Fliegenklatschen, Ballone)

Aber auch sehr treffsicher müssen die Legionäre sein.

- Gemeinsam versuchen die Muki's den Ballon über das Seil hin und her zu spielen.





VI **Krafttraining** (2 Langbänke, Affenschwänze)

Sich an einem Seil auf die andere Seite zu hangen braucht viel Kraft, dies muss ebenfalls geübt werden.

- Kinder versuchen sich von Langbank zu Langbank zu schwingen.
- Erwachsene sichern und machen nachher Liegestützen mit Armen oder Füßen auf der Langbank.

Ausklang:

Spiel:

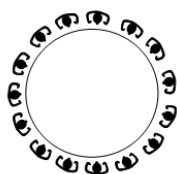
wer hat Angst vor den Römern?

Wenn Römer ein neues Dorf einnahmen, fürchteten sich viele Leute und suchten schnell das Weite.

- Leiterin ist ein römischer Legionär - auf einer Hallenseite.
- Mukis sind Dorfbewohner auf der anderen Hallenseite.

Leiterin ruft nun:	wer hat Angst vor den Römern?
Mukis antworten:	wir nicht!
Leiterin fragt:	was macht ihr, wenn ich komme?
Mukis antworten:	springen wir so schnell es geht davon!
- Mukis springen auf die gegenüberliegende Hallenseite und versuchen nicht von einem Römer erwischt zu werden.
- Werden sie erwischt, werden sie in der nächsten Runde auch Römer und helfen der Leiterin beim Fangen.

Vitamin Z:



Pizza backen (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch vor Erwachsene.
Wir müssen den Teig gut durchkneten, durchkneten...

- mit beiden Händen den Rücken kneten.
- Dann rollen wir den Teig aus, Teig ausrollen.
- Mit flachen Händen über den Rücken streichen.
- Pizzasauce darüber verteilen.

- Kreisförmig über den Rücken fahren.
- Verschiedene Beilagen auf Pizza verteilen.

- Diverse Massagetechniken.
- Mozzarella oben drauf verteilen.
- Mit flachen Händen auf den Rücken drücken.
- Würzen und in den Ofen schieben.

- Kind kitzeln und dann in die Kreismitte schieben.
- Bei Umluft backen,

- Hände aneinander reiben und auf Rücken legen, unter T-Shirt blasen.
- Pizza aus Ofen nehmen und in Stücke schneiden.
- Aus Kreismitte ziehen und mit Handkante über den Rücken fahren.
- Jetzt essen wir unsere feinduftende Pizza.
- An Kind knabbern.

Ritual:

Muki-Schlussritual