

Ziel der Lektion: Turnen mit Reif und an Geräten rollen und purzeln

## Einleitung:

Ritual:



Muki-Anfangsritual

Neugierde:



Urmeli ist in der Zeit angekommen, als die Menschen das Rad erfanden. Das war ein riesiger Fortschritt, denn nun konnten die Menschen schon bald auf Fahrräder fahren und die Waren einfacher transportieren oder einen Wagen vor Ochsen spannen, und so wurde die Arbeit für viele etwas leichter. (Reifen unter Tuch verstecken)

Aufwärmen:



## ein Rad entdecken (1 Reif/Muki)

*Urmeli staunt nicht schlecht da liegt etwas rundes am Boden es sieht fast aus wie ein Rad.*

- Alle holen sich einen Reif.

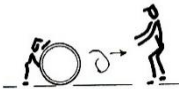
*Urmeli schaut sich das ganze Rad etwas genauer an, und schaut mit dem Kopf hindurch.*

- Kind hält Rad (Reif) und legt es über den Kopf der Erwachsenen.
- Das Kind lässt das Rad (Reif) langsam zu Boden gleiten.
- Erwachsene können aussteigen.
- Wechseln.



*Urmeli lässt das Rad rollen.*

- Erwachsene und Kind stehen einander gegenüber (Abstand selber wählen) und rollen sich das Rad (Reif) zu.



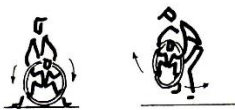
*Urmeli lässt das Rad drehen und schaut es genau an.*

- Rad (Reif) halten und sich mit dem Oberkörper leicht nach aussen neigen, dabei drehen sich beide miteinander.



*Ist die Achse noch in Ordnung oder fehlen da einige Speichen?*

- Kind steht in den aufgestellten Reif und hält sich fest.
- Erwachsene lassen nun das Rad (Reif) langsam hin und her rollen.
- Ganz starke Erwachsene können den Reif auch hochhalten und die Kinder hin und her schaukeln.



*wie lange kann das Rad rollen?*

- Erwachsene drehen den Reif um die Vertikalachse.
- Mukis laufen um den rotierenden Reifen.
- Wird die Reifenbahn niedriger, machen wir uns kleiner bis in den Zwergen Gang.



*Rad rollt davon - Urmeli springt hinterher.*

- Erwachsene geben dem Reif an.
- Mukis laufen dem davonrollenden Reifen nach und versuchen ihn zu fangen.

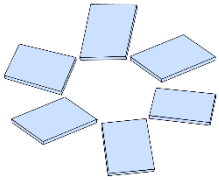


## Hauptteil:



## Stationen - die Radspeiche entscheidet (1 Reif, 1 Keule)

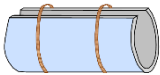
- Kinder drehen an der Keule, der Keulenkopf zeigt zu demjenigen Posten welcher ausgeführt werden darf.



## Mattenkreis (6 dünne Matten)

*Das Rad dreht und dreht und dreht wunderbar.*

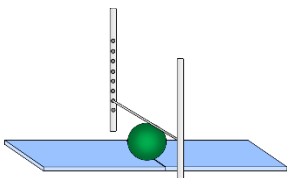
- Mukis führen zuerst die angegebenen Partnerübungen auf der Matte aus bevor es dann an den entsprechenden Posten geht.



## Rad schön rund formen (1 dünne Matte, 2 Reifen)

*Damit das Rad schön dreht, muss es ganz rund geformt werden.*

- Zuerst rollen wir auf der dünnen Matte 10 Mal leicht hin und her (siehe oben).
- Kinder sitzen in die Mattenschaukel.
- Erwachsene liegen in Rückenlage - mit leicht angewinkelten Beinen und Füßen auf Matte gelegt.
- Nun schaukeln sie die Matte leicht hin und her indem sie die Beine leicht strecken und wieder anziehen.



## Wie gut dreht das Rad (1 Reck, 1 Therapieball, ev. dünne Matten)

*Bevor das Rad an einen Wagen befestigt werden kann, wird es getestet wie gut es überhaupt dreht.*

- Steif wie ein Baumstamm über die Matte rollen (siehe oben).
- Kind sitzt in der Mitte des Therapieballs, genau unter der Reckstange mit der Hüfte.
- Nun gehen die Füße Richtung Decke hoch und das Kind turnt eine Felge vorwärts mit Hilfe des Therapieballles.
- Erwachsene sichern und versuchen es danach auch.



## Über schiefe Ebene rollen (1 Reuterbrett, 2 dünne Matten, Chiffontücher)

*Kann das Rad auch einen leichten Abhang hinunterrollen?*

- Kind rollt über das aufgestellte Bein ab.
- Kind hockt auf der schiefen Ebene und klemmt ein Chiffontuch unter das Kinn ein. Dann rollt es mit Hilfe der Erwachsenen nach vorne ab (Purzelbaum).
- Erwachsene turnen danach ebenfalls eine schöne Rolle vorwärts.



## Rad an der Nabe drehen (2 Ringe, 2 dünne Matten)

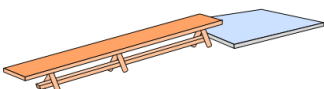
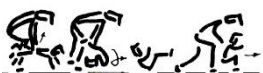
*Damit das Rad gut dreht, ist es wichtig, dass die Nabe in der Mitte ist - dies testet Urmeli nun.*

- Kinder rollen über den Buckel der Erwachsenen (Buckelrollen).
- Kinder versuchen sich an den Ringen vorwärts oder rückwärts einzurollen.
- Erwachsene machen selbe Anzahl Liegestütz (mind. 5) wie Kinder eine Rolle schaffen.

## Über Randstein rollen (1 dünne Matte, 1 Langbank, 1 Bild unter Langbank)

*Upps, ab und zu rollt das Rad auch über einen Randstein, da darf es natürlich nicht aus der Bahn geraten!*

- Kind in Schubkarre - abrollen (siehe oben).
- Erwachsene und Kinder ziehen sich über die Langbank.
- Erwachsene knien am Ende der Langbank und rollen sich dann auf die Matte ab, dabei sehen sie unter die Langbank - was sehen sie da (Bild).
- Kind turnt eine Rolle vorwärts, in dem es auf der Langbank liegt, mit den Händen gleich unter der Langbank abstützt und mit dem Kopf ganz fest unter die Langbank schaut - was kann es sehen - Erwachsene helfen!





### **am Abhang drehen** (Sprossenwand, 2 Langbänke, 2 dicke Matten,)

*Ab und zu geht es steil nach unten, besteht das unser Rad auch?*

- Erwachsene sitzen im Längssitz mit leicht angewinkelten Beinen am Boden.
- Kind sitzt bei Erwachsenen im Schoss und turnt mithilfe dieser, eine Rolle rückwärts - Kopf wird zwischen den Beinen geführt.
- Alle klettern den Berg (Sprossenwand) hoch, durch oder überklettern diese und rollen seitlich den Mattenberg runter.
- Die mutigsten und grössten Räder dürfen auch mit einer Rolle vorwärts den Mattenberg runter rollen.

### **Ausklang:**

Stafette:

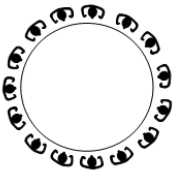


### **Ochsen vor Wagen spannen** (2 - 3 Gruppen à 4 - 5 Mukipaare bilden/1 Reif)

*Urmeli ist aufgeregt, es darf auf einem von einem Ochsen gezogenen Wagen mitfahren. Hoffentlich geht alles gut!*

- je die Hälfte der Gruppe steht auf der einen, die andere Hälfte auf der gegenüberliegenden Hallenseite.
- Kind sitzt am Boden und hält sich am Reif fest.
- Erwachsene ziehen das Kind so auf die andere Seite.
- Kind liegt auf dem Bauch am Boden und hält sich am Reif fest.
- Erwachsene ziehen das Kind so auf die andere Seite.
- Nach jeder Hallenlänge wird gewechselt und das nächste Mukipaar kommt an die Reihe.

Vitamin Z:



### **Brot backen** (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch vor Erwachsene.

Mehl und Salz und Hefe vermischen.

- **Kreisförmig über den Rücken streichen.**

Wasser dazu geben.

- **Mit flachen Händen von oben nach unten über den ganzen Körper fahren.**

Teig gut durchkneten.

- **Ganzen Körper massieren.**

Brot formen.

- **Kind leicht hin und her rollen.**

In den Backofen schieben,

- **Kind in Kreismitte schieben.**

Bei Umluft gut backen.

- **Hände aneinander reiben und auf Rücken legen, dann unter T-Shirt blasen.**

Brot aus dem Backofen nehmen, ...mmh duftet das gut.

- **Kind wieder aus der Kreismitte ziehen und kuscheln**
- **Rollentausch**

Ritual:

Muki-Schlussritual