



Ziel der Lektion: diverse Grundtätigkeiten an Grossgeräten

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde:

Trolle sind die Naturgeister der norwegischen Wälder. Die grossen Urtrolle sind mit Moos überwuchert und sehen wie ein gehender Wald oder Berg aus. Sie streunen nachts in der Gegend umher und stehen tagsüber wie versteinert da.



Finger Vers:

Reise zu den Trollen



der sagt (Daumen)

heute gehen wir in den Norden auf eine Reise.

Dieser sagt (Zeigfinger)

hat es dort auch eine Meise?

Der sagt (Mittelfinger)

dort hört man in der Nacht Trolle singen.

Der meint (Ringfinger)

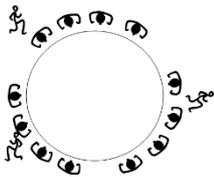
dass wird auch ziemlich laut klingen.

Der kleinste zieht die Jacke an können wir jetzt endlich «gah» (gehen)

Aufwärmen:

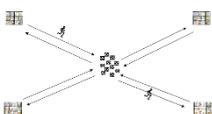
Sonne, Mond und Trolle (Bewegungsgeschichte)

Alle stehen im Kreis und erhalten abwechselnd ein Symbolkärtchen/Paar. Sie laufen jeweils eine Runde um die anderen Mukis, wenn in der Geschichte ihr **Symbol** vorkommt.



Ganz im Norden scheint die **Sonne** und wärmt die Landschaft auf. Alle **Trolle** sind am Schlafen. Die Landschaft wirkt wunderschön und wir können nur ahnen wie gespenstisch sie in der Dämmerung erscheinen wird. Schon bald wird es dunkel und der **Mond** scheint schon schwach vom Himmel runter. Die **Sonne** strahlt noch mit letzter Kraft und versucht den **Mond** nochmals zu verdrängen. Wir ahnen schon, wo die **Trolle** bald zum Vorschein kommen werden. In der Dämmerung beginnen sich im Wald die Bäume zu bewegen, sehe ich da nicht ein **Troll** aus den Ästen entstehen. Seht nur, auch die Berge scheinen zu wandern. Im Schein des **Mondes** erkennen wir viele riesige **Trolle**, wo am Tag doch noch Berge waren. Weil in der Nacht die **Sonne** nicht scheint, ist es ziemlich dunkel. Der **Mond** und die Sterne schicken nur ganz wenig Licht zur Erde, das lieben die **Trolle**. Am frühen Morgen macht sich die **Sonne** bereit, bald über einem Hügel aufzugehen. Der **Mond** und ein paar Sterne sind noch zu sehen, doch man ahnt schon, dass die **Sonne** alle bald vertreiben wird. Jetzt schläft nicht nur der **Mond**, auch die **Trolle**, die gehen nun wieder schlafen und die **Sonne** scheint mit voller Kraft. Wir können kaum glauben, dass sich in der Nacht Bäumen und Bergen in **Trolle** verwandeln.

Stafette:



Trollen-Puzzle (Puzzle-Kärtchen in Kreismitte, 3 - 4 Gruppen bilden)

wo haben sich die Trolle alle versteckt?

- In der Turnhallenmitte befinden sich die Puzzle-Teile.
- Erstes Paar läuft in die Mitte und holt sich ein Puzzleteil seiner Farbe.
- Sind sie wieder zurück bei ihrer Gruppe startet das nächste Paar.
- Sind alle Puzzle-Teile (9 Stück) gesammelt, wird das Puzzle zusammengesetzt.
- Dabei wird geachtet, dass immer zwei gleiche Trolle gegeneinander zu liegen kommen.
- Welche Gruppe hat das Puzzle zuerst gelöst?



auptteil:



Peer der Fels-Troll (Klettergerüst, 2 Langbänke, 3 dünne Matten, 2 Reifen, Tuch mit verschiedenen Steinen)

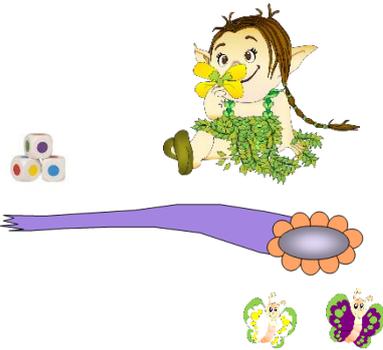
Peer der kleine Fels-Troll rollt im Dunkeln gerne an einen neuen Platz. Gestern noch war er doch hier, nun ist er verschwunden. Wo ist er nur?

- Kinder klettern das Klettergerüst hoch und legen sich in die Matten-Walze.
- Nun lassen die Erwachsenen, den Fels (Matten-Walze), kontrolliert die Langbänke runter.
- Unten schauen sie sich die verschiedenen Steine auf dem Tuch genau an.
- Danach nehmen die Erwachsenen einen Stein weg.
- Kind muss erraten, welcher Stein fehlt.

Majvi der Schmetterlings-Troll (Stofftunnel-Blume, Schmetterlings-Spiel)

Majvi das kleine Trollen Mädchen liebt Blumen und Schmetterlinge über alles. Tagsüber verbringt sie meistens inmitten einer Blumenwiese und schaut den Schmetterlingen zu.

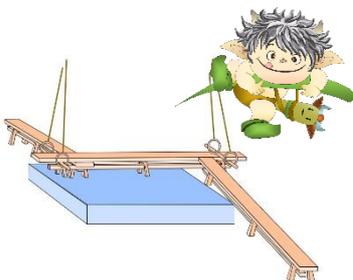
- Kinder würfelt mit den 2- 3 Farbwürfeln und merkt sich die Farbe.
- Danach kriechen sie durch den Stofftunnel durch - Erwachsene halten den Tunnel etwas offen.
- Auf der anderen Seite sucht das Kind denjenigen Schmetterling mit den gewürfelten Farben.



Erlis der Baum-Troll (2 Schaukelringe, 3 Langbänke, 1 dicke Matte)

Erlis liebt es ganz oben in den Baumwipfeln zu sitzen und die Bäume im Wind schwanken zu lassen.

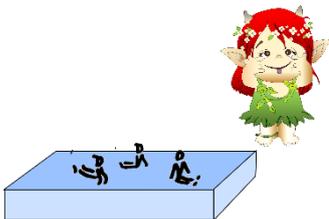
- Laufen oder kriechen die Langbank hoch.
- Oben balancieren sie laufend oder kriechend über die schwebende Langbank.
- Danach rutschen oder laufen sie auf der anderen Seite die Langbank wieder runter.



Freya der Sumpf-Troll (1 dicke Matte)

Freya ist ein kleines, freches Troll-Mädchen. Sie neckt gerne die Wanderer aber lässt sich im Sumpf nicht fangen.

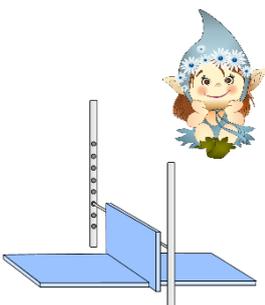
- Kinder befinden sich auf der dicken Matte.
- Erwachsene versuchen die Kinder zu fangen, dürfen dabei aber nicht auf die dicke Matte.

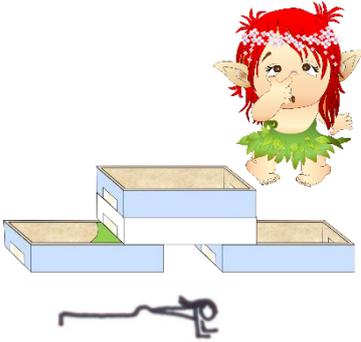


Nele der Stein-Troll (Reck, 3 dünne Matten)

Nele das Stein-Troll Mädchen versteckt sich gerne hinter grossen Steinen und schaut dann frech nach vorne.

- Kind und Erwachsene sitzen sich hinter den Matten gegenüber.
- Erwachsene halten die Hand abwechselnd oberhalb oder seitlich der aufgestellten Matte.
- Kind versucht so schnell als möglich die Hand der Erwachsenen zu berühren.
- Wechseln.





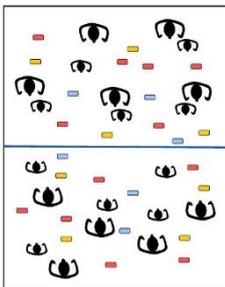
Tilda der Erdhöhlen-Troll (1 Schwedenkasten, 1 Gymnastikmatte)

Tilda lebt am liebsten in einer Erdhöhle. Doch der Eingang ist so schmal, dass nur Kinder in die Höhle kommen.

- Kind kriechen in die Höhle.
- Danach durchklettern sie Diese und schlüpfen auf der anderen Seite wieder ins Freie.
- Erwachsene befinden sich in dieser Zeit in Brettposition und warten auf ihre Kinder.

Ausklang:

Spiel:



Troll-Steinwerfen

 (Duschschwämme oder Kissen)

Am Abend treffen sich alle Trolle und spielen ihr Lieblingsspiel, Trollen-Steine werfen.

- 2 Gruppen bilden in je einer Hallenseite.
- Alle erhalten gleichviele Kissen oder Duschschwämme
- Nun werfen sie diese eine bestimmte Zeit ins gegnerische Spielfeld.
- Welche Trolle (Gruppe) hat am Schluss weniger Steine (Kissen oder Duschschwämme) im eigenen Spielfeld?

Vitamin Z:



Massage der Trolle

 (Tennis-, Igel-, oder Häkelbälle)

Die Trolle rollen einen grossen, schweren Stein über die Landschaft.

- **Häkelball auf Kind auf und ab bewegen!**

Der Stein dreht sich wie wild im Kreis.

- **Mit dem Häkelball in kreisenden Bewegungen über den Rücken massieren.**

Sie lassen einen Stein einen Tannenbaum hinunterrollen.

- **Häkelball in Zickzackbewegungen hin und her bewegen.**

Der Vollmond verschwindet, langsam wird es hell.

- **Einen grossen Vollmond auf den Rücken zeichnen.**

Troll rollen Stein schnell weg und versteinern wieder.

- **Häkelball langsam vom Arm bis zu den Fingerspitzen runterfahren und dann unter der Achselhöhle verstecken.**

Die Sonne kommt zum Vorschein und wärmt die Landschaft auf.

- **Hände aneinander reiben und auf Rücken legen.**

Sind die Trolle wirklich am Schlafen?

- **Die Kinder kitzeln und in die Arme nehmen**

Die grossen Trolle und die kleinen Trolle geben sich nun einen dicken Trollkuss.

Ritual:

Muki-Schlussritual