
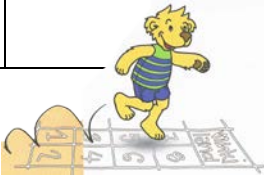




## Lektionsblatt

Thema:		<b>IM BÄRENLAND</b>		Datum: 1. November 2016	
Ziel:				Leiterin: Baselbieter Turnverband Regula Scherrer	
Hüpfen und springen in Varianten				Material zum mitnehmen: CD Chrüsimüsi Chräbs,	
	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
Einstimmung	Ritual	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, wo isch euse Chreis den blybe? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Euse Chreis de isch jetzt gmacht!	Kreis		1'
	Psychische Einstimmung	Grüezi, grüezi, grüezi mitenand. Grüezi, grüezi, grüezi mitenand. Grüezi alli chlyne Lüüt, grüezi alli grosse Lüüt, grüezi alli müede Lüüt, grüezi alli fitte Lüüt, grüezi alli lyslige Lüüt, grüezi alli luute Lüüt. Grüezi, grüezi, grüezi mitenand.  Heute machen wir im Bärenland einen Rundgang und werden viel erleben!  <u>Fingerspiel:</u> Es chömmen zwöi Bäre. Wo gönge sy häre? Es isch en Bruune und en Wyyse und die wänd XY (Name von Kind) cho byyse! (ERW "läuft" mit zwei Fingern von den Beinen zum Hals von KI; am Schluss wird das Kind am Hals gekitzelt. 2x wiederholen)			2'
	Physische Einstimmung	Wisst ihr, wie Bären sich bewegen...? (Auf allen Vieren, Bärengang; alle probieren!) Laufen sie mit kleinen Schritten oder grossen Schritten; laut oder leise...? Kommt wir probieren es aus. <u>Chliini Schritt und grossi Schritt</u> Bewegungsbegleitung zu Musik	Freier Betrieb	CD Chrüsimüsi Chräbs, Lied Nr.6	3'
		Jetzt gehen wir Bären suchen, alle machen sich hüpfend auf den Weg. (In der Halle sind Bären in den 4 Grundfarben verteilt. Es werden 4 Gruppen gebildet, welche jede eine Farbe Bären sammeln wird. Alle hüpfen wie sie möchten > Fantasie!)	Paralleler Betrieb Von Aussen in die Mitte	Mathebären, Bärenfiguren oder Bilder	5'

	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
Hauptteil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mut und Spass</li> <li>2. Vorwärts-hüpfen</li> <li>3. Über-hüpfen und Slalom</li> <li>4. Balance und Weit-sprung</li> <li>5. Kriechen</li> <li>6. Hüpfen</li> <li>7. Balancieren oder Stützkraft</li> <li>8. Werfen &amp; Musterhüpfen</li> <li>9. Vorwärts-hüpfen</li> <li>10. Klettern und „runter“ hüpfen</li> <li>11. Hüpfen auf weichem Untergrund (Kraft)</li> </ol>	<p><b>Auf dem Bärenpfad:</b></p> <p>Zu Beginn werden die Paare an verschiedenen Orten starten. Jeweils nach dem Besuch in der Bärenhöhle wird der Pfad gewechselt. (Bei kleinen Turngruppen wird die Bahn in der Mitte nur 1x aufgestellt. Die Gerätebahnen werden jeweils der Grösse der Gruppe und dem Material der Halle angepasst)</p>	<p>Gerätebahn</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bärenhöhle: Über LB hoch zu Matten, Moos in Höhle fallen lassen. Mit den Füßen voran in die Höhle rutschen.</li> <li>2. Von Stein zu Stein hüpfen</li> <li>3. Äste am Boden über hüpfen und um Bäume herum rennen</li> <li>4. Über Baum gehen und den Graben überspringen</li> <li>5. Durch Tunnel kriechen</li> <li>6. Vorsichtig über Spinnennetz hüpfen</li> <li>7. Über schmalen Baum balancieren oder im Bärengang gehen</li> <li>8. Moospäckchen nehmen und auf Stein werfen. Über Steine hüpfen und Moos aufnehmen, weiter hüpfen.</li> <li>9. Von Fels zu Fels hüpfen</li> <li>10. Auf grossen Felsen klettern und Stufe für Stufe runter hüpfen</li> <li>11. Durch den Sumpf hüpfen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2x 40er Matten</li> <li>4x Seile, 1x Barren, 2x LB</li> <li>5 – 6x Reifen</li> <li>9 – 10x Malstäbe und 2x Seile</li> <li>1x LB 1x 40 er Matte</li> <li>4x Matten 7er 4x Seile</li> <li>8x Seile</li> <li>2x Taue</li> <li>Reissäckli 20x IKEA Rondellen</li> <li>4x Matten 7er</li> <li>3-4x SWK in div. Höhen 1x Matte 7er</li> <li>1x Matte 40er</li> </ol>	30'

Ausklang	Ausgelassenheit	<p>Die am Anfang gesammelten Bären wollen nun wieder in die Bärenhöhle. Die 4 Mattentunnels werden an einem Hallenende aufgestellt und die gesammelten Bären befinden sich auf der anderen Hallenseite. Die Gruppen vom Anfang werden wieder gebildet und die Bären werden, einer nach dem anderen, möglichst schnell in die Höhlen transportiert.</p> <p><b>Fangspiel:</b>          Bäri, Bäri was machsch du in minere Höhli? (Fänger)          Pfusse! (restliche Paare)          Was machsch wenn ich chumme? (Fänger)          Dervo srpinge! (restliche Paare)          (Zu Beginn ein Fängerpaar. Es wir immer von einer Hallenseite zur anderen, einander entgegen, gerannt. Gefangene werden auch zu Fänger; dies bis alle gefangen sind)</p>	<p>Paralleler Betrieb: Stafette</p>	4'
	„Beruhigen“	<p>Fingerspiel von Anfang 2 x wiederholen.</p>	<p>Freier Betrieb Von einer Hallenseite zur anderen</p> 	5'
	Ritual	<p>Adieu, adieu, adieu mitenand. Adieu, adieu, adieu mitenand. Adieu alli chlyne Lüüt, adieu alli grosse Lüüt, adieu alli müede Lüüt, adieu alli fitte Lüüt, adieu alli lyslige Lüüt, adieu alli luute Lüüt. Adieu, adieu, adieu mitenand.</p>	<p>Kreis</p> 	2'
	Bemerkungen / Nachbereitung:			