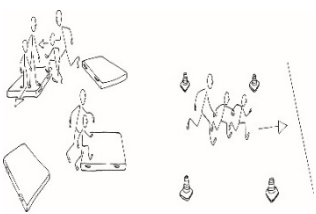
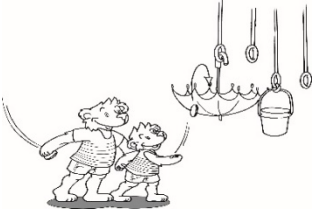
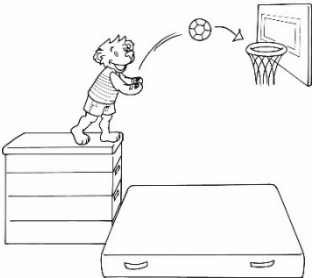
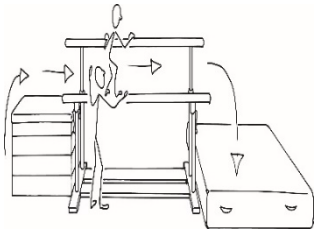
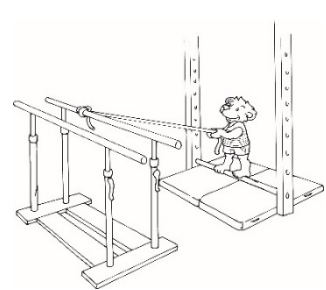
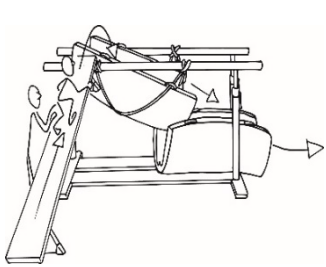


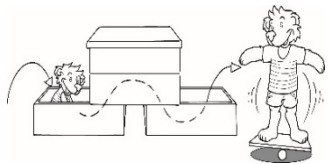
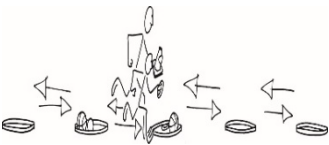
Lektionsblatt

Thema	Indianer - Rot	Datum	18. / 19. Januar 2020	
		Leiter/in	Barbara Haueter-Aebersold	
Ziel	Schwerpunkt der Grundtätigkeiten werfen + balancieren	Material zum Mitnehmen	4 Cowboyhüte, Kartondeckel, Schirm/Eimer, Sandsäckli, Sockenbälle, Tierspuren, Softfrisbees	
Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung				
Einstimmung	<p>Ritual "Hopp, hopp, hoppala, sind alli Muki-Chindä do?" Zu klatschen, stampfen, hüpfen, begrüßen entsprechende Bewegung machen. Alle laufen eine Runde um den Kreis, wenn ihr Name gesungen wird.</p>	Stirnkreis	Lied aus dem Pixibüchlein	15 min
Phys. einwärmen	<p>Cowboys und Indianer (Fangspiel) 4 Fänger = Cowboys 1-2 Erlöser = Indianerhüptling Rest der Gruppe = Indianer</p> <p>4-6 Matten in einer Hallenhälfte verteilen = Tipis Mit 4 Pylonen Reservat markieren Cowboys fangen Indianer. Indianer sind im Tipi sicher, aber nur ein Paar hat Platz. Kommt ein zweites Paar dazu, verlässt das erste das Tipi wieder. Wer gefangen wurde geht ins Reservat. Indianerhüptling (sind nur im Reservat), nimmt zum Erlösen das Indianerpaar bei der Hand und läuft bis zur Hallenwand und wieder zurück. Jetzt ist dieses Paar wieder frei. Hinweis: Spielregeln eine um die andere einführen, damit die Ki nicht überfordert werden.</p>	<p>Freier Betrieb</p> 	4 Cowboyhüte Mannschaftsbündel	

Hauptteil

	Zielwurf (Verschiedene Ideen)	Stationenbetrieb Alle Posten aufbauen		30 min
Differenzier-tes Werfen	<p>An Schaukelringen Eimer/Schirm hängen und mit Kartondeckel werfen.</p> <p>Mit Ringen auf Markierungshütchen treffen.</p> <p>Mit Frisbees in aufgestellte Kastenteile treffen.</p> <p>Büchenschüssen mit Sand- oder Kirschsteinsäckli. Dazu Keulen auf Kastenteil stellen.</p>		<p>Schirm/Eimer Kartondeckel</p> <p>Tennisringe Pylonen 2 Kastenelemente Softfrisbees</p> <p>1 Kastenelement Keulen Säckli</p>	
mit klettern und springen	<p>SK bei Korb = Ball in Korb werfen und auf 16M neben SK springen</p>		<p>SK 16er Matte Korb 2 Handbälle</p>	
werfen und fangen	<p>Werfen/Fangen Reifen an Schaukelringe hängen und einander Sockenbälle oder Softbälle zuwerfen. Tipp: Ki sollen den Ellbogen beim Werfen auf Schulterhöhe haben</p>		<p>1 Reifen in Ringe binden, Sockenbälle</p>	

Balancieren klettern und springen	<p>Indianerbrücke Ki soll seitwärts über den unteren Holmen balancieren, Halt mit Händen an oberem Holmen. Erw sichern hinter Ki. Aufstieg via SK, Abstieg für geübte Ki = Sprung auf Matte. Ki muss sich abdrehen und vorwärts runterspringen. Einfacher Abstieg= SK</p>		SK Stufenbarren 40er Matte
	Erschwerung: auf Reckstange balancieren, Hilfe = Seil am Barren		Reck 2 dünne Mat- ten Seil
klettern, Balance	<p>Indianerbadewanne Matte in Barren einbinden (Seile überkreuzt), LB bei einem Holmen einhängen, 1 Matte einklemmen Über LB hochklettern, via «Badewanne» wieder runter</p>		Barren LB 2 dünne Mat- ten
balancieren	<p>Hängebrücke 4 Schaukelringe mit Seilen verbinden, 3 dünne Matten über Seile legen, so dass sie den Boden nicht berühren, auf Boden ebenfalls dünne Matten legen = Fallschutz Ki balanciert über Matten, Erw hilft Ki bei Auf- und Abstieg und sichert.</p> <p>Bemerkung: dieser Posten funktioniert nur mit gut biegsamen, meist etwas älteren Matten. Neue Modelle sind zu starr/unnachgiebig.</p>		2 Paar Schau- kelringe 3 Seile 6 dünne Mat- ten

Ki schlüpfen Erw balancieren	Tipi aus Kastenelementen + Erw balancieren auf labilem Gerät Zwei Kastenelemente hintereinander auf den Boden stellen, ein weiteres Element plus Deckel darüber.	 Posten aufräumen	3 Kastenelemente 1 Deckel Balancierbrett Sitzkissen Reckstange etc.	
Ausklang	Stafette - Marterpfahl/Totem Einteilung: 4 Paare pro Gruppe In Hallenlänge die 5 Reifen regelmässig verteilen = Depot, bei den Depots 1-4 steht je ein Paar, Nr. 5 ist das Enddepot. Jedes Paar läuft von seinem Reifen zum Nächsten und wieder zurück. Pro Lauf ein Gegenstand transportieren. Sobald alle Bälle, die Tennisringe und die Pylone im Depot Nr. 5 liegen, versucht die ganze Gruppe dort einen Marterpfahl zu bauen.		Pro Gruppe 2 Basketbälle 3 Tennisringe (oder Bündel) 1 Softball 1 Pylone und 5 Reifen	15 min
Vitamin Z	Jedes Paar erhält eine Tierspur. Von welchem Tier? = Ki+Erw besprechen.	Stirnkreis	Tierspuren für jedes Paar eine	
Ausklang	Schlussritual Hopp, hopp, hoppala, mir gsehnd eus nöchsti Wuchä scho	Stirnkreis	Lied aus dem Pixibüchlein	

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Sind aus dem Coop Mukihit Pixibüchlein (Titelbild: Tanzende Bären)

Materialliste (zum Mitnehmen)

- 4 Cowboyhüte
- 10 Kartondeckel
- 1 Schirm oder Eimer
- 3 Sandsäckli,
- 3 Sockenbälle
- Tierspur für jedes Paar
- 1-2 Softfrisbees, labiles Gerät

Weitere Notizen, Hallenskizze

Sockenbälle

Hierzu alte Socken übereinander stülpen bis etwa Tennisballgrösse und die Öffnung zusammennähen. Allenfalls noch einen Schweif annähen.



