

## Lektionsblatt

Thema	Ein Bärenstag	Datum	Februar 2022	
		Leiter/in	St.Galler Turnverband	
Lektionsziel der Halle)	Umsetzung Übungen «Fit mit dem Bär» aus dem Pixi (als Stationsbetrieb in	Material zum Mitnehmen: gelbe Ballone, Schnur, gefüllte Kartonröhren, Tennisringe, Teppichreste, Tuch, Sitzkissen, Sterne, zweifarbige Säckchen oder farbige Kartondeckel, Igel- bälle, Kleberli, Postenbilder		
Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
<b>Einleitung</b>				
Ritual	Grüezi, grüezi, grüezi mitenand Grüezi Andrea, grüezi Karin... an den Händen halten und alle begrüßen	Stirnkreis		10'
Einstimmung ins Thema	Wir sind heute im Muki-Turnen mit dabei, wenn ein kleiner Bär in den Tag startet.			
Aufwärmen	Zur Melodie von Bruder Jakob: Kleiner Bär, kleiner Bär                    2x in die Hocke gehen Schläfst du noch, schläfst du noch?    2x Seitendehnung, links, rechts Hörst du nicht die Glocken,                2x Hüpfen und nach oben greifen (re/li) hörst du nicht die Glocken? Ding, dong, dong, ding, dong, dong.        Arme schwingen  Auch wenn unser Bär noch müde ist, steht er jetzt auf: Wir machen uns ganz klein                    Kauerstellung und stehen dann langsam auf. Erst die Arme hervornehmen und aufstützen, dann langsam einen Katzenbuckel ma- chen. Auf die Füsse stehen, Beine strecken, Wirbelsäule aufrollen und sich dann stre- cken, ganz hoch.  Jetzt ist unser kleiner Bär richtig wach und zeigt dies seiner Begleitperson sogleich. Paare stehen im Kreis, Rücken an Rücken, Erw mit Blick ins Zentrum. Ki sagt «Hopp» und läuft vom Kreis Richtung Wand. Erw versucht, Ki zu fangen			

## Hauptteil



### Aufstehen

Erw und Ki stehen sich gegenüber, je in einem Reifen und halten zusammen einen Ball. Gemeinsam machen sie 10 Kniebeugen. Variante: Erw steht auf einem Bein.



Stationenbetrieb

4 Reifen, 2 Bälle

35'



### Wach werden

Gelbe Ballone in verschiedenen Höhen an die Reckstange hängen. Erw und Ki strecken sich in die Höhe, abwechselungsweise re und li Flanke verlängern und dabei die Morgensonne berühren.



Reck, gelbe Ballone,  
Schnur



### Meine Ovomaltine

Kartonröhren mit Bohnen oder Reis gefüllt und zugeklebt. Erw und Ki schwingen/schütteln ihre Ovi (Kartonröhre), damit sie gut gemischt wird. Variante: Ki zeigt Erw in welcher Haltung geschüttelt wird (oben, unten, sitzend...).



Gefüllte Kartonröhren



### Wir gehen nach draussen

Verschiedene Gegenstände auslegen.  
Erw und Ki versuchen, auf jedem Gegenstand auf einem Bein zu stehen, re und li Bein im Wechsel.



Teppichreste, Tennisringe,  
Tuch, Sitzkissen



### Ein kühles Bad

Auf SK klettern, Niedersprung auf dicke Matte.  
Erw und Ki springen ins kühle Nass und schütteln sich am Schluss, damit ihr Fell wieder trocknet.

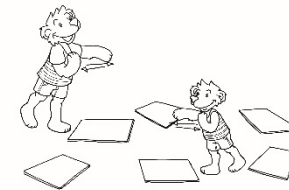


SK, M40



### Oh je, die Mücken kommen

Teppichreste in der Halle verteilen.  
Paare steigen über Baumstämme (Teppichreste) und boxen die Mücken weg.



Teppichreste



**Es wird Abend**

Sterne in verschiedenen Farben und verschiedenen Höhen an die Schaukelringe hängen.  
 Stafette: Ki läuft kürzere Distanz als Erw. Am Startpunkt des Ki liegen verdeckt farbige Sterne. Ki nimmt einen Stern und ruft dem Erw die Farbe zu. Danach laufen beide zu den Schaukelringen und versuchen als Erster den entsprechend farbigen Stern zu berühren.



Schaukelringe, Sterne, Schnur

**Ausklang**

<p>Austoben</p>	<p>Es ist Zeit, ins Bett zu gehen. Der kleine Bär ist damit nicht einverstanden.          Spiel «Säckchen/Kartondeckel drehen», zwei Teams gegeneinander. Die zweifarbigen Säckchen oder Kartondeckel liegen je zur Hälfte mit der einen respektive der anderen Seite nach oben im Spielfeld verteilt (zum Beispiel 15 rot und 15 weiss).          Auf Los versucht das eine Team alle Säckchen/Kartondeckel auf Rot, das andere alle auf weiss zu drehen. Beim Stoppsignal darf nicht mehr gedreht werden. Rote und weisse Säckchen/Kartondeckel zählen, wer hat mehr?</p>	<p>Freier Betrieb</p>	<p>Zweifarbige Säckchen oder farbige Kartondeckel</p>	<p>10'</p>
<p>Vitamin Z</p>	<p>Der kleine Bär liegt im Bett, die Mutter erzählt ihm in einer Geschichte, was heute alles passiert ist und macht ihm dabei eine Massage mit dem Igelball.</p>	<p>Stirnkreis</p>	<p>Igelball oder Tennisball</p>	
<p>Ritual</p>	<p>Kleber fürs Pixi Buch           Adie, adie, adie mitenand, adie alli grosse Lüt, adie alli chline Lüt, adie alli...          Adie, adie, adie mitenand</p>		<p>Kleberli</p>	

**Bemerkungen / Nachbearbeitung:**

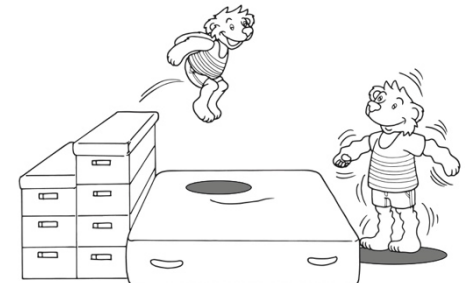
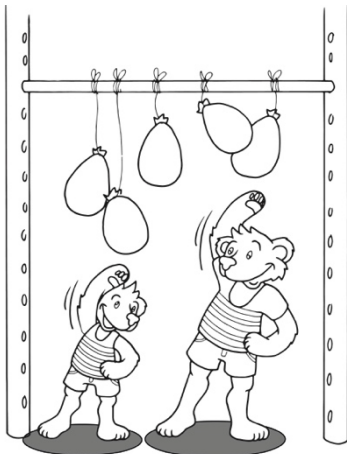
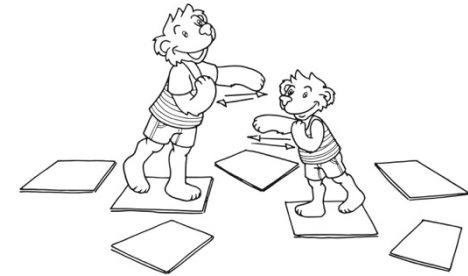
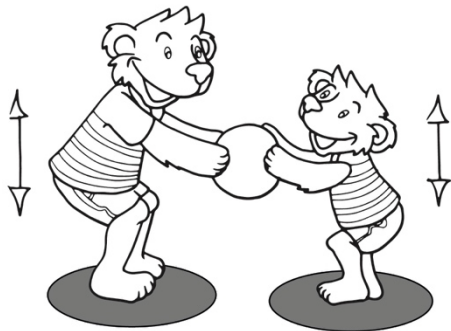
# Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

## Materialliste (zum Mitnehmen)

gelbe Ballone, Schnur, gefüllte Kartonröhren, Tennisringe, Teppichreste, Tuch, Sitzkissen, Sterne, zweifarbige Säckchen oder farbige Kartondeckel, Igelbälle, Kleberli, Postenbilder

## Weitere Notizen, Hallenskizze



Zwischen den Rahmenrillen schneiden!

