

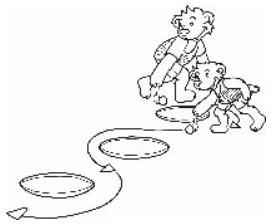
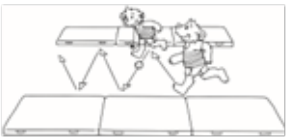
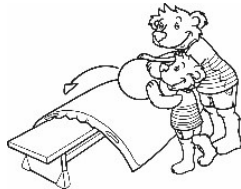

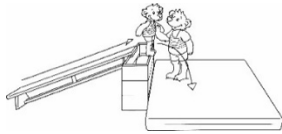


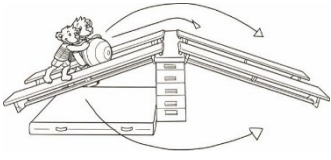

Lektionsblatt

Thema	Karls Abenteuer mit seiner Essenskugel	Datum	2024
		Leiter/in	Bea, Daniela, Therese, Annette
Lektionsziel	Bewegungslektion mit verschiedenen Bällen Hintergrund: Lachen-Lernen-Leisten	Material zum Mitnehmen	Bild Karl, Geschichte Karl und seine Essenskugel, Klebeband, Pingpongbälle, Löffel, Tonträger

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <p>Neugier wecken, psychische Einstimmung</p> <p>Geistige Anregung</p> <p>Aufwärmen, Motorik, Koordination, Fantasie</p>	<p>Nach dem gewohnten Anfangsritual, erzählt L von Karl, dem Mistkäfer. Karl ist ein gutmütiger Mistkäfer, der immer seine Essenskugel dabei hat. Wo auch immer er unterwegs ist, rollt er diese neben sich her. Praktisch, wenn man immer etwas Leckeres zum Essen dabei hat. Er rollt seine Kugel durch den Wald, über eine Wiese, den Hügel hinauf. Und als er stehen bleibt, um sich auszuruhen, passiert es; seine geliebte Essenskugel rollt ihm davon. Immer schneller kugelt sie den Hügel hinunter. Karl sputet der Kugel nach, so schnell er kann.</p> <p>Alle dürfen sich eine kleine Mistkugel (kleiner Ball) nehmen. LP wiederholt die Geschichte von Karl und macht dazu Bewegungen, die die Turnenden nachahmen. Siehe Anhang. Dazu lässt L die Musik von Karl laufen.</p> <p>Nun absolvieren wir paarweise den Parcours.</p> <p>Wie Karl, rollen wir unsere Essenskugel durch den Wald, über eine Wiese, den Hügel hinauf und wieder hinunter.</p>	<p>Stirnkreis</p>	<p>Bild von Karl dem Mistkäfer</p> <p>Tennisbälle od. kleine Softbälle</p>	<p>10'</p>

Hauptteil

<p>Feinmotorik Beweglichkeit Koordination</p>	<p>Absolvieren des Parcours Nach jedem Posten wird der gebrauchte Ball an den Anfang des Postens gebracht und beim nächsten Posten ein neuer, grösserer genommen. Anfang: Pingpongball: Paare rollen Pingpongball um Reifen mit der Hand oder einem Löffel.</p>		<p>Pingpongball Löffel Reifen</p>	<p>30'</p>
<p>laufen rollen</p>	<p>Tennisball: Tennisball wird vom Ki zum Erw gerollt und wieder zurück. Dies innerhalb einer Mattengasse.</p>		<p>6 kl. Matten Tennisball</p>	
<p>rollen klettern rutschen</p>	<p>Gymnastikball: Die Mistkugel wird immer grösser. Das Paar nimmt einen Gymnastikball (rot oder blau). Den Gymnastikball rollen sie über eine Matte, die über einer Langbank liegt. Beide rutschen über die Matte dem Ball hinterher.</p>		<p>Langbank 2 kl. M oder eine M16 Gymnastikball</p>	
<p>stossen</p>	<p>Fussball: Der Fussball wird mit dem Kopf über Äste= Gymnastikstäbe gestossen. Gymnastikstäbe sind mit Klebeband auf dem Boden fixiert.</p>		<p>Gymnastikstäbe Klebeband 2 Fussbälle</p>	
<p>stossen balancieren niederspringen</p>	<p>Medizinball: Der Medizinball wird auf einer Langbank hochgerollt und fällt in den offenen Schwedenkasten. Mit der Hilfe des Erw springt das Ki von der Kante des SK auf die 40er Matte. Mistkugel (Medizinball) wird von Erw aus SK genommen und auf 40er Matte geworfen. Sie fällt in den Teich und das Ki holt die Mistkugel.</p>		<p>Langbank Schwedenkasten 40er Matte Medizinball</p>	

<p>stossen rollen rutschen laufen</p>	<p>Grosser Gymnastikball: Ki geht auf der LB und rollt zusammen mit Erw, der neben der LB geht, den grossen Gymnastikball zwischen zwei Langbänken (die einen Berg darstellen) hoch. Oben lassen die beiden den gr. Gymnastikball auf der anderen Seite des SKs wieder zwischen zwei Langbänken hinunterrollen. Ki. rutscht auf der einen LB runter, Erw. sichert. Unten angekommen, laufen beide los zur Essenskugel. Wer von den beiden Turnenden hat die Kugel zuerst geholt/ eingefangen? Die Langbänke sind am Schwedenkasten eingehängt.</p>		<p>Grosser Gymnastikball 4 Langbänke Schwedenkasten kl. Matte(n)</p>	
<p>ziehen</p>	<p>Am Ende des Parcours werden alle Bälle, die wir zum Turnen gebraucht haben, mit einem Reifen eingesammelt.</p>		<p>Reifen Diverse Bälle</p>	
<p>Ausklang Koordination Laufen Werfen Fangen Merkfähigkeit Reaktion</p>	<p>Spiel, heisse Essenskugel: Alle laufen zur Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle - heisse Essenskugeln im Spiel. Die Essenskugel-Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leitperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Essenskugel-Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss eine Aufgabe, die die L vorgibt, ausführen. Z.B. Sprossenwand hochklettern, alle 4 Wände 1x berühren oder einen Ball 3x hochwerfen bevor weitergespielt werden darf. Da die Kugel «heiss» ist, sollte sie nie zu lange bei einer Person bleiben, sondern zügig weitergespielt werden.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle auf verschiedene Arten weitergeben: mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann den Ball übergeben. - Grosse und kleine Bälle sind im Umlauf. Erwachsene übergeben Erwachsenen Medizinbälle, Kinder übergeben Kindern Gymnastikbälle - Reihenfolge: Alle stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Personen durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben. - Anzahl der Bälle variieren. 	<p>Freier Betrieb</p>	<p>Diverse Bälle Gymnastikbälle Schaumstoffbälle Minifussbälle Volleybälle Handbälle Tennisbälle ev. Medizinbälle für Erw</p>	<p>5'</p>
<p>Reflektion Vitamin Z</p>	<p>Am Ende der Turnstunde darf jedes Kind erzählen, was es am liebsten gemacht hat.</p>	<p>Stirnkreis</p>		<p>5'</p>

<p>Ki rollen sich zusammen zu einer Essenskugel und Erw streichen über die schöne runde Kugel (Ki in der Kauerhaltung) und knabbert an der Kugel, um zu testen, ob sie schmeckt. Möchte Ki auch einmal an einer grossen Essenskugel knabbern? Rollentausch. Danach schliessen wir die Stunde mit unserem gewohnten Ritual ab.</p>		
---	--	--

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Bewegungsgeschichte Karl und seine Essenskugel:

Karl ist ein gutmütiger, lieber Mistkäfer, der immer seine Essenskugel dabei hat. *Ball 3 x hochwerfen und wieder auffangen.* Wo auch immer er unterwegs ist, rollt er diese neben sich her. *Ball im Sitzen hinter sich auf den Boden legen und dem Bein entlang auf dem Boden vorwärts rollen, um die Füße und am anderen Bein zurückrollen, bis erl wieder hinter dem Rücken ist.* Praktisch, wenn man immer etwas Leckeres zum Essen dabei hat. *Den Ball zum Mund führen und so tun, als ob man daran knabbert. Den Bauch kreisend reiben und „Mmmmh“ summen.* Er rollt seine Kugel durch den Wald, *Beine anwinkeln und Ball unter Beinen durchrollen* über eine Wiese, *Beine ausstrecken und vom Schoss, zwischen den zusammengepressten Beinen Richtung Füße und wieder zurück rollen* den Hügel hinauf, *Beine wieder anwinkeln und Ball zu den Knien hochrollen.* Und als er stehen bleibt, um sich auszuruhen, *mit dem Handrücken den Schweiß von der Stirn wischen* passiert es: Seine geliebte Essenskugel rollt ihm davon. Immer schneller kugelt sie den Hügel hinunter. *Wir drehen uns auf dem Po, so dass wir uns nun den Rücken zuwenden und zur Hallenwand blicken und lassen den Ball von den Knien zum Boden rollen.* Karl folgt der Kugel so schnell er kann. *Dem eigenen Ball nachkriechen oder laufen.* Als Karl seine Kugel wieder hat, ist er überglücklich! *Wir machen 3 Luftsprünge.*

Materialliste (zum Mitnehmen)

Bild Karl
Geschichte Karl und seine Essenskugel
Klebeband
Pingpongbälle
Löffel
Tonträger

Weitere Notizen, Hallenskizze