

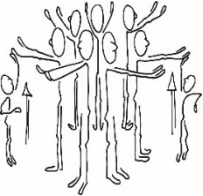



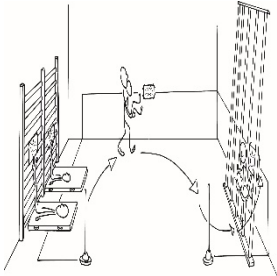
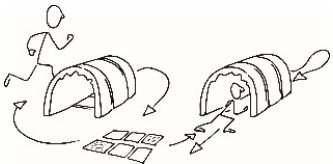
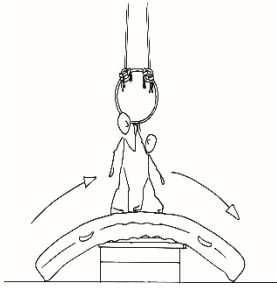
Lektionsblatt


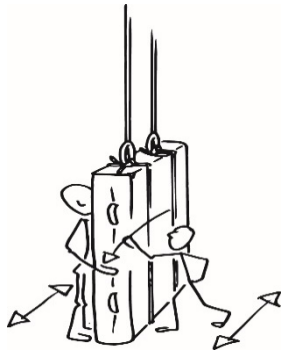
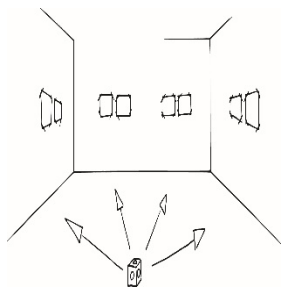
Thema	Sonnenblumen und Sonne	Datum	18.–19. Januar 2020
		Leiter/in	Joëlle Jaggy Bruttin
Ziel	Koordinationsfähigkeiten (sportmotorisches Konzept)	Material zum Mitnehmen	Yoga «Sonne», Bilder Sonne (2x) – Bilder Regen/Wolke, Fussformen aus Schaumstoff, Würfel + Bilder, Sonnenblumen-Geschichte, Tamburin

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung				
psychische Einstimmung	<p>Begrüssungsvers mit den Füßen: Eltern & Kinder sitzen, Beine gestreckt, auf Ellbogen gestützt Hallo liebi fründe, <i>Beine gebeugt, Füsse auf dem Boden, Knie gehen auseinander und zusammen</i> Hallo ier chliine, <i>die Beine auf dem Boden ausstrecken</i> Hallo ier grosse, <i>Beine wieder beugen</i> Hallo liebi eltre und chind, <i>gleiche Übung wie bei den «Freunden»</i> D'sunne gaht uf, <i>Muki-Paare liegen auf dem Boden und strecken die Beine in die Höhe genau wie alli sunneblueme, Muki-Paare zeichnen mit ihren Füßen Kreise in der Luft und mier fröied üs alli, Muki-Paare sitzen wieder und strecken Arme in die Höhe.</i></p>	Im Kreis		20 min
Einwärmen	Wir beginnen, indem wir die Sonne begrüßen: Yoga für Kinder (s. S. 7)	Im Kreis	Ablauf Yoga «Sonne»	
	<p>Wir laufen zum Sonnenblumenfeld Kind liegt auf dem Rücken und hält einen Reifen, an dem ein Seil befestigt ist. Erw zieht am Seil. Rollenwechsel. Erw hilft, indem er/sie mit den Füßen stösst.</p>	<p>Freier Betrieb</p> 	1 Reifen + 1 Seil pro Muki-Paar	

<p>Die Sonnenblumen sind zu, wir müssen ihnen helfen, damit sie blühen <i>Erw auf den Knien, Arme gegen den Boden.</i> Kind nimmt einen Arm des Erw und streckt diesen so weit wie möglich in die Höhe (Erw hält dagegen). Dasselbe mit dem anderen Arm.</p>	<p>Stirnkreis</p> 		
<p>Die Sonnenblumen öffnen sich <i>Erw schauen nach aussen (Kreis), Arme auf Schulterhöhe gestreckt.</i> Die Kinder springen, um die Hände ihrer Eltern zu berühren und danach die der anderen Erw. Auf ein Signal hin wechseln die Erw den Platz und die Kinder müssen ihre Eltern so schnell wie möglich wiederfinden, um ihre Hand abzuklatschen.</p>	<p>Im Kreis, nach aussen schauen</p> 		
<p>Das Sonnenblumenfeld <i>Erw zu Dritt, Rücken gegen Rücken, Beine gespreizt.</i> Ki laufen um die Erw rum und springen über die Beine.</p>	<p>Freier Betrieb</p> 		
<p>Das Sonnen-Rennen <i>In einer Linie stehen (Hallenlänge).</i> Auf «Los» rennen die Muki-Paare so schnell wie möglich auf die andere Hallenseite (es ist Tag) und für den Rückweg liegen sie auf dem Rücken und stossen mit den Füßen, um vorwärts zu kommen (dabei auf einem Tuch liegen, es ist Nacht). 2x. Einfachere Variante für die Kinder: auf dem Tuch sitzen und sich mithilfe der Hände und Füße fortbewegen.</p>	<p>Linie</p>	<p>1 Tuch pro Person</p>	

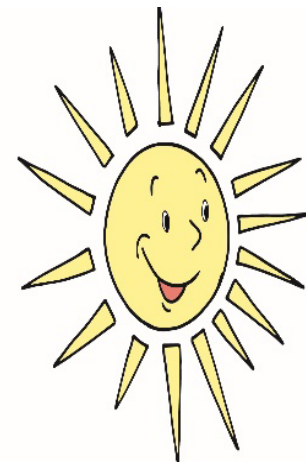
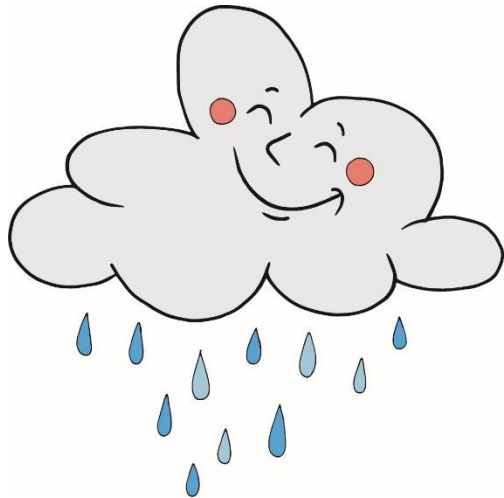
Hauptteil

<p>Körperhaltung, Kraft Erw tragen Kind Körperhaltung, Kraft</p>	<p>Die Sonnenblumen folgen der Sonne: Das Muki-Paar folgt der mit Klebeband markierten Strecke und das Kind berührt die Sonnen-Bilder mit den Füßen. Das Klebeband führt über:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprossenwand: Das Muki-Paar liegt auf der Matte und streckt die Füße an der Sprossenwand hoch (Sonne für Erw höher kleben) • Wand: Erw steht und trägt das Kind, das mit den Beinen einen rechten Winkel macht (Sitzposition). Das Kind berührt mit den Füßen die Turnhallenwand. • Kletterstangen: K hält sich an den Kletterstangen fest und läuft mit den Füßen die Wand bis zur Sonne hoch, Erw sichert. 	<p>Posten</p> 	<p>Klebeband, 4 Bilder Sonne, 2 Malstäbe</p>	<p>30 min</p>
<p>Unter-scheidung und Reaktionsfähigkeit</p>	<p>Wetter: <i>Matte biegen (für Erw in die Länge und für die Kinder in die Breite biegen) und mit 2 Seilen festbinden. Ein Bild einer Sonne auf den Tunnel und ein Bild vom Regen unter den Tunnel legen.</i> Kind zieht eine Karte und Erw+Kind machen die entsprechende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bild einer Sonne: Erw+Kind rennen einmal um ihren Tunnel • Bild vom Regen: Erw+Kind schlüpfen durch ihren Tunnel (einmal hin und zurück) <p>Die Person, die nach der Übung zuerst wieder bei den Bildern ist, darf ziehen.</p>		<p>2 Matten, 4 Seile, Bilder Sonne und Regen</p>	
<p>Klettern Gleichgewicht</p>	<p>Die Sonnenblumen wachsen stark: <i>40er-Matte umgekehrt auf 2 x 2 Schwedenkasten-Elementen</i> Kind klettert auf die 40er-Matte, falls notwendig mit der Hilfe des Erw (Erw mit einem Knie auf dem Boden und das andere Knie gebeugt). Erw steigt auch auf die Matte. Das Muki-Paar steht auf, um die Sonne zu berühren (gelber Reifen, der an den Ringen befestigt ist). Dann steigt das Muki-Paar auf der anderen Seite wieder von der Matte.</p>		<p>2 Schwedenkästen (Boden + Deckel), 1x 40er-Matte, 1x gelber Reifen, Bündel</p>	

Orientierung	<p>Die Sonnenblumen drehen sich: Das Muki-Paar springt und dreht die Füße in dieselbe Richtung, die auf den Fussformen abgebildet ist.</p>		Fussformen	
Reaktionsfähigkeit	<p>Wir jagen die Wolken fort, die die Sonne verdecken: Erw und Kind stehen je auf einer Seite einer Matte, die an den Ringen vertikal befestigt ist. Sie sehen sich nicht. Erw zeigt auf einer Seite der Matte seine Hand und das Kind klatscht diese ab.</p>		Matte, Seile	
Orientierung, Reaktionsfähigkeit	<p>Die Sonnenblume bewegt sich in alle Richtungen: <i>(eine ganze Seite der Halle brauchen):</i> Kind würfelt und erhält ein Bild. Das Muki-Paar sucht das gleiche Bild auf einer der Wände. Das Paar rennt so schnell wie möglich zu diesem Bild und berührt es.</p>		Würfel + Bilder (2x)	
Ausklang				
Spiel & Spass	<p>Sonnen-Spiel: zwei Schwedenkästen + aufgehängte Matte + Tunnel aus dem Hauptteil verwenden Die Muki-Paare rennen zum Rhythmus des Tamburins (leichter Regen) durch die Turnhalle. Wenn die/der Leiter/in ein lautes Geräusch mit dem Tamburin macht, verstecken sich alle hinter einem Schwedenkasten. Wenn der Regen aufhört (kein Tamburin-Geräusch mehr), stehen die Muki-Paare langsam auf und schauen den anderen Muki-Paaren zu, wie sie aus ihrem Versteck auftauchen.</p>	Freier Betrieb	2 Schwedenkästen, aufgehängte Matte, Tunnel, Tamburin	10 min

Ausklang, Vitamin Z	<p>Sonnenblumen-Geschichte</p> <p>Erw hockt und Kind hockt auf dem Schoß des Erw. Der/die Leiter/in liest eine kleine Geschichte vor, in der verschiedene Teile des Körpers genannt werden. Jedes Mal, wenn ein Körperteil erwähnt wird, legt Erw seine Hand auf das entsprechende Körperteil des Kindes.</p> <p>«Heute Morgen als ich aufgestanden bin, habe ich mir die Augen gerieben und habe meine Arme weit in die Höhe gestreckt. Die Sonne war schon aufgegangen. Ich hatte einen leeren Magen und habe gefrühstückt. Meine Beine waren noch nicht ganz wach. Ich habe an die Sonnenblumen gedacht und hatte viele schöne Bilder im Kopf. Sonnenblumen sind wirklich schön.»</p>	Im Kreis	Sonnenblumen-Geschichte
Ritual	<p>Abschieds-Spruch mit den Füßen</p> <p>Wie zu Beginn der Lektion. Nur den ersten Teil des Sprüchlis verwenden und tschüss sagen.</p>	Im Kreis	

Bemerkungen / Nachbearbeitung:



Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Begrüssungsvers mit den Füßen: *Eltern & Kinder sitzen, Beine gestreckt, auf Ellbogen gestützt*

Hallo liebi fründe, *Beine gebeugt, Füsse auf dem Boden, Knie gehen auseinander und zusammen*

Hallo ier chliine, *die Beine auf dem Boden ausstrecken*

Hallo ier grosse, *Beine wieder beugen*

Hallo liebi eltre und chind, *gleiche Übung wie bei den «Freunden»*

D'sunne gaht uf, *Muki-Paare liegen auf dem Boden und strecken die Beine in die Höhe*

genau wie alli sunneblueme, *Muki-Paare zeichnen mit ihren Füssen Kreise in der Luft*

und mier fröied üs alli, *Muki-Paare sitzen wieder und strecken Arme in die Höhe.*

Materialliste (zum Mitnehmen)

Yoga «Sonne»

Bilder Sonne (2x) – Bilder Regen/Wolke

Fussformen aus Schaumstoff

Würfel + Bilder

Sonnenblumen-Geschichte

Tamburin

Weitere Notizen, Hallenskizze

Yoga, «um so gross und stark wie die Sonne zu werden»

Auszug aus «Je fais du yoga, avec des comptines et des mouvements pour se relaxer»
von Gilles Diederichs, Musiktherapeut und Relaxologe, Ed. Nathan



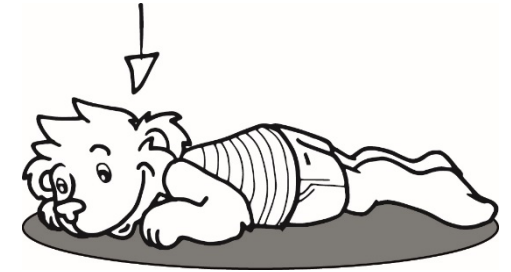
1. Du stehst, beide Beine zusammen, und streckst die Arme über den Kopf.



2. Du neigst dich langsam und legst deine Handinnenflächen und deine Knie auf den Boden.



3. Du hebst deinen Kopf und streckst deinen Körper auf dem Boden, beide Arme nach vorne gestreckt.



4. Du berührst den Boden mit den Kinn, beugst die Arme und legst deine Handinnenflächen auf beiden Seiten deiner Brust auf den Boden.



5. Du drückst langsam auf deine Hände und hebst deinen Oberkörper an.



6. Du stützt dich auf deinen Finger- und Zehenspitzen, hebst den Po in die Höhe und neigst deinen Kopf in Richtung Boden



7. Du beugst die Knie und stehst wieder auf.



8. Nun stehst du, hebst die Arme in die Höhe und atmest ein. Beim Ausatmen senkst du die Arme wieder.

