
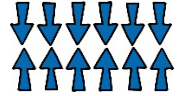
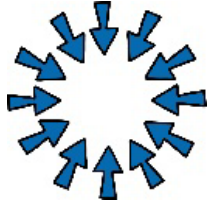
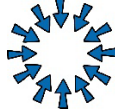


## Lektionsblatt

Thema	Mit Heribert und Co. am Strand	Datum	2024	
		Leiter/in	Françoise Gisler	
Lektionsziel	Körperwahrnehmung (geführte Lektion mit Alltagsmaterialien)	Material zum Mitnehmen: Müxlistill (Mundharmonika), Schwämme, Becher, Glocken, Rhythmik-Bilder, Kärtchen mit Körperteilen, 2 Kartonröhren (oder ähnliches), Zeitung		
Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
<b>Einleitung</b>				
Atmosphäre des Vertrauens schaffen	Begrüssung			2'
Neugierde wecken	<b>Heribert und Co. - Fingervers</b> <i>(siehe Anhang)</i>  Heribert möchte einen Ausflug an den Strand machen - mit all seinen Freunden.			3'
aufwärmen, Körperteile wahrnehmen	<b>Die Freunde machen sich auf den Weg</b> Paare bewegen sich auf Ansage von LP durch die Halle.  Bären = gehen Willi = schlüpfen Walter = fliegen ( <i>Arme ausbreiten und durch die Halle „fliegen“</i> ) Heribert = hüpfen ( <i>ähnlich wie ein Frosch hüpfen</i> ) Ricci und Nicci = Spinnengang Pips = Erw im Bärenstand, Ki kriecht unten durch, Erw macht Päckli, Ki klettert darüber Karl = rollen wie die Futterkugel ( <i>Erw rollt Ki wie einen Baumstamm</i> )  LP sagt auf Signal (Müxlistill) einen oder mehrere Körperteile an. Beispiel: „Po“			6'

	<p>und zwei Hände“; das heisst es dürfen nur der Po und die Hände den Hallenboden berühren.</p> <p><i>(Weitere Beispiele: zwei Hände und zwei Füsse / nur 1 Fuss / Bauch, Brust und Oberschenkel / nur der Po / Hände und Füsse dürfen den Boden NICHT berühren)</i></p>			
<b>Hauptteil</b>				
<p>Geschicklichkeit, Turnen für Erwachsene</p>	<p><b>Ricci und Nicci bauen eine Sandburg</b>          2-4 Teams bilden. Die Paare stehen in einer Kolonne hinter der Startlinie. Die Schwämme (Sand) liegen im Depot am Start. Ki nimmt den Sand (Schwamm) in die Hand und steigt auf den Rücken des Erw. Auf Startsignal von LP kriecht Erw so schnell wie möglich zur Mitte. Dort steigt Ki ab, stapelt den Sand (Schwamm) auf der Zeitung (diese dient als Markierung) und läutet anschließend die Glocke (das ist das Startsignal für das nächste Paar). Gemeinsam neben der Bahn zurücklaufen. Welches Team hat die Sandburg (Turm) zuerst fertig?</p>		<p>Schwämme (ein Schwamm pro Paar),          1 Glocke pro Team, Zeitung</p>	8'
<p>Körperteile benennen, Reaktion</p>	<p><b>„Schnapp die Nuss“ mit Pips</b>          Die Paare sitzen sich auf jeweils einer Linie gegenüber, die Nuss (Schwamm) liegt in der Mitte dazwischen. LP gibt verschiedene Körperteile vor (Kopf, Bauch, Füsse...). Die Paare berühren jeweils das entsprechende Körperteil. Sagt LP „Nuss“, geht es darum, wer sich zuerst die Nuss (Schwamm) schnappt: Erw oder Ki?  <i>Variante: Den Abstand nach und nach vergrössern. Tempo bei Ansagen steigern.</i></p>		<p>Schwämme (ein Schwamm pro Paar)</p>	5'
<p>rhythmisieren, Körperwahrnehmung</p>	<p><b>Unsere Freunde möchten Musik machen - Bodypercussion</b>          Walter hat seine Band und die Instrumente nicht dabei. Aber Musik machen kann man auch ganz ohne Instrumente, nämlich mit dem Körper. Und das Tolle daran ist, dass alle mitmachen können. Jedes Paar erhält eine Rhythmikkarte. Die Paare zeigen reihum, einzeln, was auf ihrem Bild steht. Anschließend „spielt“ ein Paar was auf ihrer Karte steht. Alle Paare mit demselben Bild steigen ein.  <i>Variante: Ein Paar beginnt mit seinem Bild und „spielt“ fortlaufend, während die anderen Paare reihum nacheinander einsteigen, bis alle gemeinsam „spielen“. Es hilft, wenn LP den Takt vorgibt (Klanghölzer).</i></p>		<p>Rhythmik-Bilder (<i>siehe Anhang</i>) („klatschen“, „patschen“, „stampfen“, „Brustklopfen“)           2 Klanghölzer</p>	6'

<p>Gleichgewichtssinn schulen, Körperteile benennen können, Geschicklichkeit</p>	<p><b>Alle haben Lust auf ein erfrischendes Glacé!</b> Wir haben Lust auf ein Glacé - der Glacéstand befindet sich am anderen Ende des Strandes; der Weg ist steinig. 2-4 Teams bilden, je nach Gruppengröße.</p> <p>Die Paare stehen in einer Kolonne - ein Paar pro Team stellt sich auf die gegenüberliegende Seite, wo verdeckte Kärtchen liegen. Ki deckt ein Kärtchen auf. Ein Paar startet und balanciert auf den Steinen (Schwämme) zum Glacéstand. Das Vorzeige-Paar zeigt (ohne Worte!) das Körperteil. Das Rate-Paar benennt dieses. Sobald das Körperteil erraten wurde, wird das Rate-Paar zum Vorzeige-Paar. Das Vorzeige-Paar schnappt sich ein Glacé (Becher) und läuft neben den Steinen zurück. Hinter der Startlinie bauen wir GEMEINSAM eine Glacépyramide.</p>		<p>ca. 8 Schwämme pro Team, Becher, Kärtchen mit Körperteilen <i>(siehe Anhang)</i></p>	<p>8'</p>
<p>Feinmotorik (Zehen)</p>	<p><b>JOKER</b> <b>Walter holt Becher für die fruchtigen Cocktails (barfuss!)</b> Unsere Tierfreunde sind durstig und möchten einen fruchtigen Cocktail. Dafür braucht es Becher. Walter möchte helfen. Mit seinen Flügeln kann er nicht anpacken, aber mit seinen kräftigen Zehen schon! Becher stehen mit der Öffnung nach oben bereit. Paare stehen auf einer Linie und reichen sich mit den Zehen alle Becher weiter (mit oder ohne abstellen). <i>Variante: im Sitzen geht es einfacher.</i></p>	 <p>(je nach Gruppengröße 1-4 Linien bilden)</p>	<p>Becher</p>	<p>6'</p>
<p><b>Ausklang</b> laufen, Reaktion</p>	<p><b>Heribert - Linienfangis</b> Paare sitzen auf einer Hallenseite auf einer Linie, Rücken an Rücken. Ki schaut in Laufrichtung. LP sagt den Vers auf und auf das Kommando stehen die Paare auf und Erw versucht Ki zu fangen. <i>Rollentausch.</i></p>			<p>2'</p>
<p>Vitamin Z</p>	<p><b>Yoga mit Heribert und seinen Freunden</b> HERIBERT - „Froschstellung“, leicht mit dem Po wippen WALTER - „Schmetterling“ (Ki ev. im Schoss des Erw) RICCI UND NICCI - auf Rücken liegen, Füße aufstellen, Arme seitlich ablegen und Becken nach oben drücken (Ki kann auf dem Schoss sitzen) KARL - Auf Rücken liegen, Füße nach oben strecken und sie mit den Händen greifen WILLI - „Schlange“, auf den Bauch legen, Hände abstützen und Kopf und Brust anheben (Ki ev. auf dem Rücken des Erw)</p>			<p>8'</p>

	<p>PIPS - Kreis gegen aussen, Beine gegrätscht, nach vorne beugen, mit Kopf durch das „Beinloch“ schauen (<i>Variante: paarweise, Rücken an Rücken stehen</i>)</p> <p>BÄREN - stehen, die Hände vor der Brust zusammenführen, 1x nach rechts „neigen“, 1x nach links „neigen“ in dieser Position bleiben</p> <p>REGENBOGEN - aus Bärenposition Hände über den Kopf nehmen und einen grossen Regenbogen formen</p>			
Verabschiedung	<b>Schlussvers</b>			2'

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

# Anhang

## Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

### Heribert und Co. - Fingervers

De Heribert und sini Fründe spielet am Strand *(mit den Fingern einer Hand zappeln)*

Mitenand *(Hand zu einer Faust ballen)*

und mit em Sand *(Finger spreizen)*

De Heribert rüeft: oh Schreck , oh Gruus, mir gsehnd richtig staubig us!

De Willi rüeft: im Gsicht und a de Ohre, ich han Sand i allne Pore!

De Bär rüeft: überall, überall isch Sand, au i de Hoor und a de Hand!

De Walter rüeft: Au a de Füess und a de Bei, chläbt de Sand, heieiei!

De Karl seit: Ach, das isch nid schlimm, wenn mir mol echli sandig sind.

Hauptsach isch mir spielet am Strand *(mit den Fingern einer Hand zappeln)*

Mitenand *(Hand zu einer Faust ballen)*

und mit em Sand *(Finger spreizen)*

### Heribert - Liniefangis

De Heribert sitzt fuul am Strand

Unter sine Füess de heissi Sand *(mit den Füessen täppeln)*

Do leit er sini goldige Turnschueh a *(pantomimisch Schuhe anziehen)*

Und rüeft: Du chunsch mir sicher nid na!

## Materialliste (zum Mitnehmen)

Müxlistill (Mundharmonika)

Schwämme

Becher

Glocken

Rhythmik-Bilder

Kärtchen mit Körperteilen

2 Kartonröhren (oder ähnliches)

Zeitung

## Weitere Notizen, Hallenskizze

