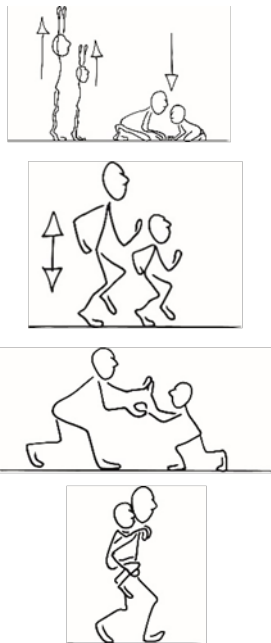



Lektionsblatt







Thema	Der Ritter - violett	Datum	18./19. Januar 2020
		Leiter/in	Nicole Schulz-Schlegel
Ziel	Raufen, Partnerübungen	Material zum Mitnehmen	10 Poolnudeln, Bierdeckel, Luftballone lang, Würfel, Filzstifte violett, Leintuch







Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung				
psych. Einst.	Ritual	Stirnkreis		15 min
Spannung Laufen Raufen Laufen	<p>Wow, so viele sind wir heute im Muki-Turnen. Grosse Leute (auf Zehenspitzen stehen) und kleine Leute (ganz klein machen) und wisst ihr was, ich habe euch noch jemanden mitgebracht. Jemand, der ganz stark ist (Muskeln zeigen). Er ist auch ganz flink und kann schnell laufen (schnell laufen an Ort). Er kann kämpfen (Ki und Erw fassen sich an Händen und raufen) und er kann reiten (Ki Huckepack). Soll ich euch zeigen, wer so viel kann?</p> <p>Es ist der Ritter Violett → Handfläche öffnen, auf der Hand ist ein violettes Gesichtli aufgemalt. Wer möchte auch einen Ritter Violett? Er heisst übrigens Ritter Violett, weil er die Farbe Violett liebt.</p>		Filzstifte	

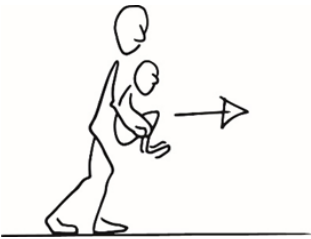
Koordination	<p>Begrüßungsspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> wir geben uns die Ritter Hand und sagen Hallo. welcher Ritter ist grösser? Vergleich Ki/Erw Hand Ritter können sich noch ganz anders begrüßen: mit dem kleinen Finger mit dem Ellenbogen mit dem Fuss 	Frei		
Farben	<p>Der Ritter möchte heute einen Ausflug machen. Allerdings ist er sich nicht mehr sicher, ob er wirklich etwas Violettes anziehen möchte. Vielleicht heute lieber etwas Rotes, oder Blaues, Gelbes oder gar etwas Grünes? → Pylonen (Spielbänder) in die Höhe halten, Ki sagen Farbe</p>	Stirnkreis	4 Pylonen (od. Spielbänder) <ul style="list-style-type: none"> Grün Gelb Blau Rot 	
Ziehen Raufen	<p>Alle halten sich mit der Ritter-Hand an einem Seil fest, welches zusammengeknotet wird (ca. 6m lang). Das Seil darf nicht losgelassen werden. In jeder Ecke liegt ein Spielbänder. Wer hat zuerst die Farbe gewählt?</p> <p>Der Ritter hat sich für entschieden und ist nun bereit für ein Abenteuer.</p>	<p>Stirnkreis</p> 	langes Seil	

Hauptteil

Balancieren	<p>Der Ritter will los zum Markt. Aber oh Schreck, im Stall, da fehlt was? Sein Pferd ist weg... da muss er laufen. Der Weg zum Markt ist etwas beschwerlich. Wir müssen uns durch den dichten Wald kämpfen, über Baumstämme → auf einer Linie balancieren und dann müssen wir einen Fluss überqueren → Bierdeckelweg auslegen, als Steine. Puh, ist es noch weit bis zur Burg? Kommt, wir klettern auf einen Baum</p>	Parallel		40 min
Klettern	<p>und schauen in die Ferne → auf Sprossenwand klettern. Da schaut, weit hinten sehe ich die Burg. Aber erst müssen wir noch über den Berg → Erw Vierfüßler, Ki klettert über Erw. Kommt, wir geben Gas, sonst kommen wir heute nicht mehr an → eine Runde in der Halle laufen.</p>	Frei		
Laufen				
Kriechen				

	Und schon stehen wir vor der Burg. Wir gehen durchs Tor → immer 2 Erw machen ein Beintunnel, Ki kriechen durchs Tor	Linie 		
Partnerüb. Drehen	In der Burg ist viel los. Da hat es viele Marktstände mit unterschiedlichen Sachen - Früchte, Gemüse, Tassen, Körbe... Von einem der Marktstände purzelt gerade alles runter → Chäscheri	Stirnkreis 		
Raufen	Auf dem Markt hat es auch Tiere. Ein störrischer Esel steht am Wegrand. → Ki versucht Erw um zu stossen. Wechseln.	Stirnkreis 		
Geschicklichkeit	Es hat auch exotische Tiere aus fernen Ländern. Eines schlängelt sich am Boden entlang, was könnte das sein? Eine Schlange → Erw wackelt am Boden mit dem Seil (Schlange), Ki versucht drauf zu treten, wechseln.	Frei 	1 Seil pro Muki Paar	
Partnerüb. Drehen	In einer Ecke vom Markt hat es ein Karussell für die Kinder. → Erw dreht Ki im Kreis.			
Drehen Kraft	→ Ki dreht Erw im Kreis			

Partnerüb.	Eine Schaukel gibt es auch. → Ki schaukelt			
Partnerüb.	Uii schaut da hinten, das grosse Schwarze. Da steht das Pferd des Ritters! Es ist ganz schön gross. Um dort aufzusteigen muss man erst mal etwas üben: → Partnerübung			
Tragen	Jetzt aber Huä Pferdchen → Erw nimmt Ki auf Rücken.			
Werfen	Die Ritter machen gern Spiele und Wettkämpfe gegeneinander → 2 Gruppen, langes Seil in die Mitte als Feldabsperzung. Bierdeckel ins gegnerische Feld werfen, bis Leiterin stopp sagt. Wer hat am wenigsten in seinem Feld bei Stopp?		Seil Bierdeckel	
Schlüpfen Steigen Würfelaugen	Damit die Ritter fit sind machen sie regelmässig Krafttraining → Ki würfelt, so viele Augen wie gewürfelt müssen Liegestützen gemacht werden. Jedes Mal, wenn Erw oben ist, schlüpft das Ki unten durch, wenn Erw unten ist, steigt Ki über Erw drüber. Alternativ Bauchwiege.		Würfelaugen zählen	
Raufen	Zwei Ritter üben das Kämpfen → Kampf mit Poolnoodle oder länglicher Ballon		Poolnudeln oder längliche Luftballone	
Klettern Springen Mut	Und die ganz mutigen Ritter dürfen von der Mauer springen. Wer traut sich?		16er Matte kleiner SK Leintuch	

Tragen	So langsam möchte der Ritter wieder nach Hause. Er kauft sich noch ein paar Früchte und will los. Aber leider hat er keine Tasche dabei, um die Früchte zu transportieren. Dann muss er seinen Körper nehmen...			
Ausklang				
Vitamin Z	Liäbä Ritter, liäbä Ritter, (mit der Ritterhand wackeln) bisch jetzt fuul, bisch jetzt fuul? (Kopf auf Hände legen) Ligg doch eifach härä, ligg doch eifach härä. (Ki legt sich hin) Schlof dich uus, schlof dich uus. (Erw streicht fein über Ki) Melodie 'Bruder Jakob'	Stirnkreis		5 min
psych. Aus- klang	Ritual			

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Anfang:

Vorwärts goh, vorwärts goh, mitänand ind Mitti stoh.

Rückwärts goh, rückwärts goh, alli blibend stoh.

Klatschä, klatschä 1-2-3, lufend alli eui Chnü.

Ringset um, ringset um, gheiend alli um.

Schluss:

Klatschä mit dä rächtä Hand.

Klatschä mit dä linkä Hand.

Tschau alli mitänand.

Materialliste (zum Mitnehmen)

Bierdeckel

Längliche Luftballone, Poolnudeln

Würfel

Leintuch

Violette Filzstifte

Weitere Notizen, Hallenskizze