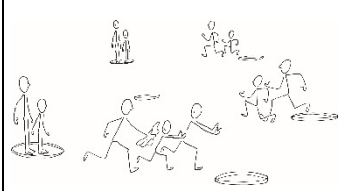
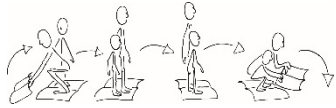

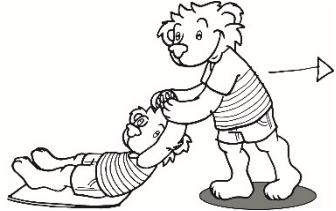


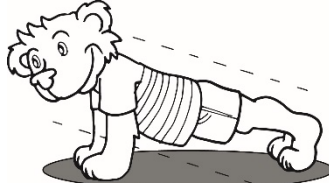
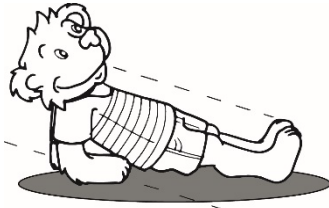




Lektionsblatt


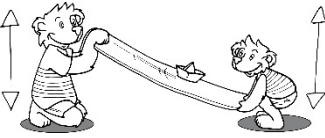
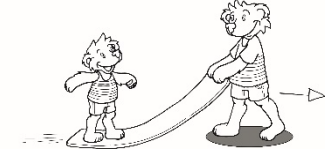
Thema	Sommer, Sonne, Strand und Meer	Datum	26.9.2020	
		Leiter/in	Marianne Thumiger	
Ziel	Turnen für Erwachsene	Material zum Mitnehmen	Zeitungen, 1 Kesseli, 1 kleiner Eimer, 2 gelbe Chiffontücher, 15 Bierdeckel	
Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung				
Psychische Einstimmung	<p>Ritual: Muki-Boogie</p> <p><u>Einführung ins Thema:</u> L fragt Ki: Wer war schon mal am Meer in den Ferien? Wie hat es euch dort gefallen? Was kann man da denn alles machen? Das Wichtigste, bevor man an den Strand geht, ist das Eincremen. Denn wir müssen uns vor der Sonne schützen. Darum werden wir uns jetzt eincremen.</p>	Stirnkreis		15'
Vitamin Z	<p>Eincremen: Erw. streicht dem Ki überall über den Körper: Arme, Beine, Füsse, Bauch, Rücken, Schultern, Wangen, Nase und Ohren</p>	Stirnkreis		
Physische Einstimmung Aufwärmen	<p>Wir testen unsere Sonnencreme (Fangis): 2 Paare sind die Sonne und haben ein gelbes Chiffontuch. Wer mit dem Tuch berührt wird, dessen Sonnencreme hat einen zu niedrigen Schutzfaktor und dieses Paar kriegt den Sonnenbrand. Die Verbrannten müssen sofort unter den Sonnenschirm an den Schatten (Reif). Unter jedem Schirm hat es nur für ein Paar Platz. Das heisst, wer sich verbrannt hat, ist wieder frei, sobald ein nächstes Paar an den Schattenplatz unter dem Schirm kommt. Fänger wechseln.</p>	<p>Freier Betrieb</p> 	2 gelbe Chiffontüechli 5 Reifen	

Hauptteil

	Wir gehen an den Strand:			35'
Taktik/ Strategie	Der Steg: (4er Gruppen, Kolonne, Wettrennen) Alle Paare stehen auf einem Zeitungsblatt. Das hinterste Paar hält zusätzlich ein Zeitungsblatt in der Hand. Dieses wird nun von Paar zu Paar nach vorne gereicht. Das vorderste Paar legt das Zeitungsblatt auf den Boden und steht darauf. Die ganze Kolonne rückt ein Zeitungsblatt vor. Das hinterste Paar nimmt das leergewordene Zeitungsblatt vom Boden auf und gibt es wieder von Paar zu Paar nach vorne. Ziel: Welche Gruppe ist als erste von der einen Hallenseite (A) auf die andere(B) gelangt? (Zeitungen an den Hallenrand legen)	Parallelbetrieb/Kolonne 	Zeitungen	
Kraft	Der Sonnenschirm 1: <u>Wir haben den Sonnenschirm im Hotel vergessen.</u> Paare laufen zur Hallenseite A. Ki hält die Hände über den Kopf und macht sich ganz steif. Erw trägt das Ki auf beiden Armen zurück auf die Hallenseite B und stellt es dort wieder auf den Boden.	Parallelbetrieb 		
Differenzierung/Orientierung	Der Liegestuhl 1: <u>Auch den Liegestuhl haben wir vergessen!</u> Paare laufen zur Hallenseite A. Ki liegt auf den Rücken. Erw hält das Ki um die Fussfesseln und zieht es zurück zur Hallenseite B.			
Differenzierung	Der Sonnenschirm 2: <u>So, nun müssen wir den Sonnenschirm aufstellen.</u> Erw kniet auf dem Boden. Ki versucht die Arme des Erw. waagrecht nach oben zu drücken. Erw. leistet leichten Widerstand. Rollentausch	Freier Betrieb 		

	<p>Es windet zu stark, also müssen wir den Schirm wieder schliessen. Ki versucht die Arme des Erw aus der Waagrechten runter an dessen Körper zu drücken. Erw leistet leichten Widerstand.</p>			
Kraft	<p>Der Liegestuhl 2: <u>Dann stellen wir eben den Liegestuhl auf, der wird nicht so schnell weggeblasen.</u> Erw geht in Liegestützstellung. Auf gute Haltung achten! Gerader Rücken, Bauch eingezogen, Po nicht in die Luft</p>	<p>Freier Betrieb</p> 		
Kraft	<p><u>Wo ist nun unser Tüechli?</u> Während die Erw in der Liegestützstellung bleiben, holen die Ki ihre Tüechli (Zeitungsblatt) am Hallenrand B und bringen es an ihren Platz.</p> <p><u>Ach, wie dumm, wir haben den Liegestuhl falsch rum aufgestellt.</u> Erw drehen sich um und stützen sich mit den Armen am Boden auf. Der Körper ist von Kopf bis Fuss gerade und angespannt.</p> <p><u>Wir legen nun unser Tüechli auf den Liegestuhl und werden etwas «sünnele».</u> Ki legt das Zeitungsblatt auf den Erw. und legt sich mit dem Bauch auf die Zeitung. Auch versuchen auf dem Rücken zu liegen.</p>	<p>Freier Betrieb</p>  	Zeitungen	

Ausdauer	<p>Yoga und Jogging am Strand: <u>Zum «sünnele» ist es doch noch zu kalt. Die Erw geniessen die Frische am Strand und nutzen die Morgenstunde für ihre Joggingrunde. Die Ki entscheiden sich für ein Kinderyoga, das vom Hotel angeboten wird.</u> Erw laufen ein paar Runden um die Halle. In dieser Zeit macht die L zusammen mit den Ki ein Kinderyoga auf dem Badetuch (Zeitung)</p> <p>Mattenwagen aus dem Geräteraum holen</p>	Freier Betrieb Siehe Beiblatt	Zeitungen	
Erholung	<p>Der Sonnenhut <u>Die Sonne am Himmel steigt. Den Erw. wird es nun doch zu heiss und sie ziehen sich einen Sonnenhut an.</u> Erw und Ki falten sich einen Hut aus der Zeitung, der Erw. zieht den Hut an.</p>	Freier Betrieb	Zeitungen	
Kraft Orientierung Wahrnehmung	<p>Schwimmen <u>Die Ki wollen sich auch etwas abkühlen und wollen schwimmen gehen.</u> Immer 2 Paare holen sich eine M. Die Ki liegen auf die M, die Erw. tragen die Ki auf der M durch die Halle. Achtung, Sonnenhut nicht verlieren.</p>	Freier Betrieb	Matten	

Kraft	<p>Die Flut <u>Die Wellen werden immer stärker und stärker...</u> Ki liegen immer noch auf den M. Erw. bewegen die Arme auf und ab. Erw gehen in die Hocke und stehen wieder auf. Auf gute Haltung achten! Ge-rader Rücken! Eventuell nur ein Ki auf M.</p>			
Reaktion Differenzie- rung	<p>Die Segelschiffe auf den Wellen <u>Weil das Wasser doch recht kalt ist und die Wellen etwas zu hoch, sind die Ki schnell wieder draussen. Sie schauen lieber vom Strand aus den Segelschif-fen zu.</u> Aus den Hüten Schiffchen falten. Die Schiffchen auf die Matte legen. Erw knien, Ki stehen um die Matte. Die Paare bewegen die Matte so, dass die Schiffe auf der Matte hin und her rutschen. Schiffchen versorgen. Weitere Matten holen, so dass jedes Paar eine Matte hat.</p>	<p>Freier Betrieb</p> 	Zeitungen Matten	
Kraft Differenzie- rung	<p>Surfen <u>Die Ki werden für einen Surfkurs angemeldet, damit die Erw etwas Zeit für sich haben.</u> Ki steht auf der einen Mattenseite. Erw zieht die M langsam durch die Halle. Ki versucht das Gleichgewicht zu halten. <u>Die Surfstunde ist vorbei. Di Ki freuen sich aufs Spielen am Strand.</u> <u>Matten in der Halle verteilen</u></p>	<p>Freier Betrieb</p> 	Matten	
Motivation	<p>Sich im Sand einbuddeln (Versteckis) L fragt die Kinder, ob sie sich alleine oder zu zweit unter einer M verstecken wollen. (Ki liegt am Boden, M liegt auf Ki) Erw. müssen «li-luege». Wenn alle Ki sich versteckt haben, suchen die Erw ihre Ki. Spiel wiederholen. Rollentausch</p>	<p>Freier Betrieb</p>	Matten	

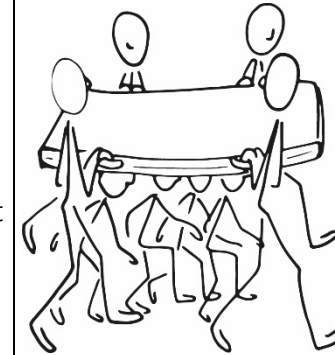
Schnelligkeit
Taktik Orientierung
Kraft

Sandburg bauen (Stafette)

Wir bauen jetzt eine Sandburg. Weil es heiss ist und die Sonne prall scheint, müssen die Ki immer am Schatten sein.

Paare werden in 3 Gruppen geteilt. Jede Gruppe erhält 6 M. Die Matten werden von der Hallenseite A zur Hallenseite B transportiert. Es dürfen max. 2 M aufs Mal transportiert werden. Die M werden von 4 Erw. an jeder Ecke einer, gehalten. Die Ki laufen unter der M mit. (Auch auf dem Rückweg, da die Ki ja immer am Schatten bleiben müssen. Darum sollten 2 M aufs Mal transportiert werden. Denn für den Rückweg braucht es auch eine M. Das müssen die Erw aber selber merken.) Sind alle M auf der Hallenseite B, baut jede Gruppe eine Sandburg aus den M. die Gruppe, die als erste in der Sandburg drin ist, hat gewonnen.

Parallellbetrieb



Matten

Ausklang

Beruhigen

Muscheln suchen:

Im Kreis liegen 15 Bierdeckel, für jedes Ki einen oder zwei, je nach Zeit. Unter den Deckeln sind verschiedene Bildli geklebt. Muscheln, Flaschen, Plastik, und andere Sachen die nicht ins Meer gehören. Jedes Ki darf einen Bierdeckel aufheben. Die Muscheln werden ins Kesseli gelegt, den Abfall legen die Kinder in den Kübel.

Stirnkreis



Bierdeckel mit Bildli
Kesseli, Kübeli

10'

Verabschiedung

Ritual: «S'Mukiturne isch jetzt uus...»

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli Anfangs-Liedli

Mir händ de Chopf (Arm, s Bei usw.) in Chreis
und wieder drus.

Dri-drus-dri-drus und de schüttled mer en uus.
das isch de Muki-Boogie - Schubidua!
Ufe, abe, Cha-cha-cha.

Schluss-Liedli

S' Mukiturne isch jetzt uus, ich klatsch id
Händ.

S' Mukiturne isch jetzt uus, ich stampf uf d
Füess.

S' Mukiturne isch jetzt uus, müed sind d Ärm
müed sind d Bei.

S' Mukiturne isch jetzt uus, mir gönd jetzt
hei.

Materialliste (zum Mitnehmen)

Zeitungen, 1 Kesseli, 1 kleiner Eimer, 2 gelbe Chif-
fontücher, 15 Bierdeckel

Weitere Notizen, Hallenskizze

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

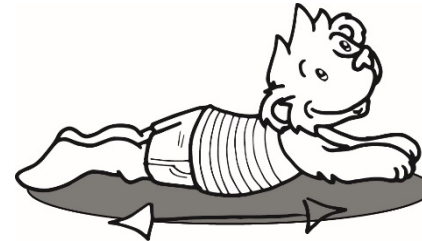
Auszug aus «Je fais du yoga, avec des comptines et des mouvements pour se relaxer»
von Gilles Diederichs, Musiktherapeut und Relaxologe, Ed. Nathan



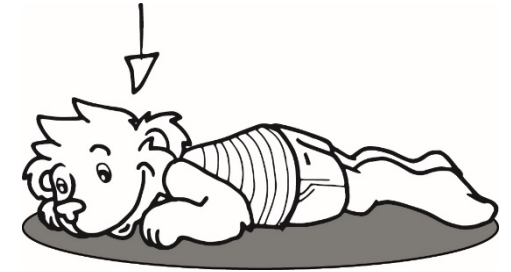
1. Du stehst, beide Beine zusammen, und streckst die Arme über den Kopf.



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.