
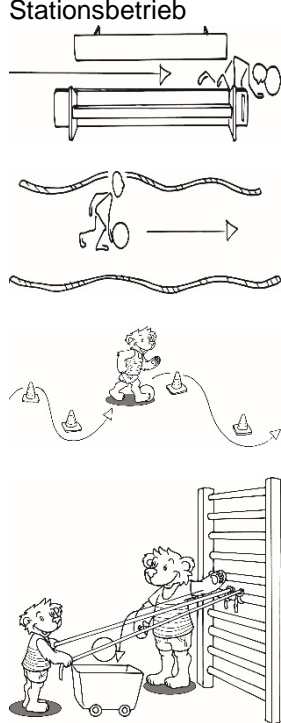
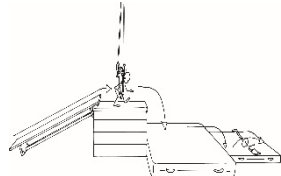
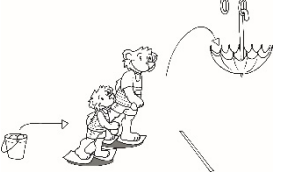
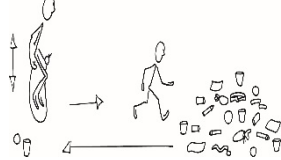
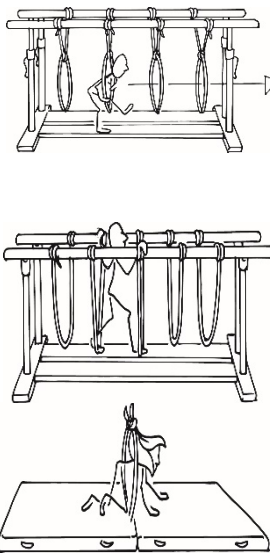
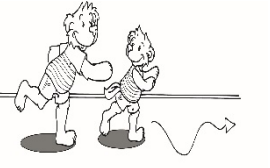
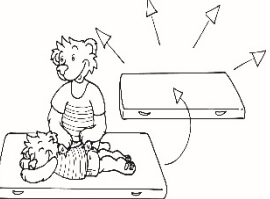
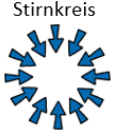


Lektionsblatt

Thema: VigoBesch bei den bunten Smarties			Datum: 29. Februar 2020		
			Leiterin: Turnverband Bern Mittelland		
Ziel: kriechen, Koordination			Material zum Mitnehmen: Klebeband, Schirm, diverse kleine Gegenstände, zwei violette und zwei rosa Tüechli, grüne Igelbälle		
	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
Einstimmung	Psychische Einstimmung	Ritual Vieli vieli bunti Smarties Wei zäme gumpe, springe, lache U cooli Sache mache	<p>Stirnkreis</p>  <p>Freier Betrieb</p>	Spielbändel, 2 rosa Tüechli	10 min.
	Spiel Aufwärmen	Leiterperson bestimmt zwei Fänger, die ein violettes Kleidungsstück tragen (kann auch eine andere Farbe sein). Diese fangen alle andersfarbigen Smarties (Verfolgte). Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken. Zwei rosa Erlöser-Smarties mit je einem Tüechli streichen ihnen über den Kopf und erlösen sie dadurch.			
	Sicherheit	Ein BESCHES (beige) Smarties ist traurig, es möchte auch so schön farbig sein wie alle anderen. Es darf sie besuchen und mit ihnen viele tolle Sachen erleben. Los geht's! Erw stellen Posten auf, Ki schauen währenddessen Buechli an.			

Hauptteil	Schlüpfen, Koordination	<p>ROT Mit dem Kopf einen roten Ball zwischen zwei LB durchschieben, anschliessend durch den Seilweg rollen, dann mit dem Fuss um Pylonen führen. Zwei Seile auf Kopfhöhe der Kinder an Sprossenwand befestigen. Ki hält die Seilenden, Erw legt den Ball bei Sprosse auf die Seile. Ki lässt ihn zu sich rollen und öffnet die Seile, so dass der Ball in den Wagen fällt! Ki rollt Wagen mit Ball zum Start, Ball deponieren und Wagen wieder zurück.</p>	<p>Stationsbetrieb</p> 	<p>2 LB, 3-4 rote Bälle, 5 Pylonen, 4 Seile, Ballwagen leer</p>	40 min.
	Kriechen, Drehen	<p>BLAU Über LB zum SK hochkriechen, vorsichtig durch den Reif steigen und auf M40 springen. Landen mit Plitsch-Platsch. Zum Schluss auf blauer, dünner Matte (M) Baumstamm rollen.</p>		<p>1LB, 1SK, 1Seil, 1Reif, 1 Paar Ringe, 1 M40 und 1 M</p>	
	Gleiten, Werfen	<p>GELB Erw und Ki nehmen einen gelben Softball aus Eimer, stehen auf Teppichreste und gleiten bis zur Klebebandlinie, von dort den Ball in den Schirm werfen.</p>		<p>Gelbe Softbälle, Eimer Klebeband, Schirm</p>	
	Erw. springen Ki. laufen	<p>ORANGE Erw springt Seil, Ki sagt «los», holt aus vielen verschiedenen Gegenständen nur die orangen (z.B. Stift, Lappen, Blume, Seil...) und legt sie neben Erw auf den Boden. Nach 3 Gegenständen kann Ki «stopp» sagen.</p>		<p>Seil, Stift, Lappen, Blume, Säckli, Korke, Bündeli, Becher....</p>	

	<p>Steigen, Balancieren, Kriechen</p>	<p>VIOLETT Erster Barren (SSB): 4-5 Reifen mit Seilen in der Holmengasse so befestigen, dass die Ki hindurchsteigen können. Zweiter SSB: 6-7 Seile in die Holmengasse hängen, Ki balancieren von Seil zu Seil und kriechen anschliessend über die Matten mit dem Reif. Darin sind 2 violette Tüechli befestigt.</p>		<p>2 SSB, ca.12 Seile, 6 Reifen, 2 M, 2 violette Tüechli</p>	
	<p>Laufen</p>	<p>ROSA Ki steckt ein rosa Tüechli in den Hosensack, erw probieren auf markiertem Weg das Tüechli raus zu zupfen. Achtung: diesen Posten aus Sicherheitsgründen markieren und an den Rand der Halle legen.</p>		<p>Seil oder Klebeband, rosa Tüchli</p>	
	<p>Vitamin Z</p>	<p>GRÜN Auf der einen dünnen Matte mit grünen Igelbällen Massage machen, sich dann auf die zweite M setzen und alle grünen Gegenstände in der Halle suchen.</p>		<p>2 M, grüne Igelbälle</p>	

Ausklang	Spiel	Das BESCHE Smartie hatte viel Spass bei den verschiedenen Farben. Am besten hat es ihm bei Violett gefallen. Es darf den Posten nochmals machen erhält von den violetten Tüchli einen Hauch Farbe und ist sehr stolz! Für die Kollegen ist es ab jetzt VIGO BESCH! Alle nehmen einen Biellapunkt (vier verschiedene Farben) und laufen zu Musik in der Halle umher. Wenn die Musik stoppt, suchen sich alle mit der gleichen Farbe --> gibt vier Gruppen! Welche Gruppe hat sich zuerst gefunden? Wiederholen...	Freier Betrieb Stirnkreis 	1 Biellapunkt pro Teilnehmer, aufgeteilt in vier Farben, Musik	10 min.
	Abschluss	I bi e farbige, chline Stumpe U cha scho guet gumpe Füess zäme, Füess uf, hingere füre , hesch no Schnuf? U jetz no zringsetumm, didel didel dumm!			
Bemerkungen / Nachbereitung:					