

Lektionsblatt

Thema: Wir besuchen den Bauernhof von Onkel Fritz			Datum: Januar 2017		
			Leiterin: Turnverband LU OW NW		
Ziel: Turnen mit Turnbeutel für Eltern und Kinder (geführte Lektion)			Material zum Mitnehmen: Turnbeutel, Plastikeier, Tennisbälle, Pingpong-Bälle, 3-4 Körbchen, Papiertragetaschen (pro Paar 1)		
	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
	Ritual	<p>Vorwärts go, vorwärts go, alli wänd id Mitti go Rückwärts go, rückwärts go, alli bliibid stoh. Klatsche, klatsche, eis, zwoi, drüü Lüpfid üchi chliine Chnüü. Zringeltum, zringeltum, alli gheiid um. Hebid d' Händ höch all Ihr Chend Und denn gohts aa Bode gschwend Mitenand, mitenand reisid mer is Buure-Land (<i>Melodie Hänschen klein</i>)</p>	Stirnkreis		2
Einstimmung		<p>Wir besuchen für einen Tag den Bauernhof von Onkel Fritz. Wir überlegen, was wir alles in unseren „Beutel“ einpacken (Getränke, etwas zum Essen, Handtuch etc.) Entscheiden sich die Kinder z. B. für ein Handtuch, stehen alle Paare auf und laufen zum imaginären Badezimmer (z.B. Sprossenwand). Dort müssen wir uns recken und strecken damit wir an die Handtücher kommen. Zurück in der Mitte überlegen wir uns, was wir als nächstes einpacken. (Getränke → Keller, Esswaren → Küche, etc.) Ist alles in den Beutel gepackt, geht es los. Oh! Wir haben Verspätung und der Bus fährt bald! Schnell die Beutel anziehen und zum Bus rennen. (Langbank auf der anderen Hallenseite) Achtung, schnell einsteigen, (1er Kolonne), Türe zu und los geht's. Der Bus fährt Kurven, muss bremsen, Gas geben, in der Strasse hat es Löcher etc. (alles wird mit pantomimisch dargestellt) Nach einer kurvenreichen Fahrt sind wir endlich da. Wir steigen alle aus, geniessen die schöne Aussicht und gehen den kurzen Weg zu Fuss. Endlich sind wir da!</p>	Freier Betrieb		

	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
	aufwärmen gehen	Oh! Die Kühe sind ausgebücht. Wir helfen Onkel Fritz die Kühe einzufangen. Ganz leise kreisen wir die Kühe ein. Wir reichen uns die Hände und führen die Kühe zurück auf die Weide. Anschliessend helfen wir beim Flicken des Zaunes. Mit einem grossen Hammer schlagen wir den Pfosten wieder ein. Onkel Fritz ist uns sehr dankbar für die Hilfe. Er würde sehr gerne mit uns plaudern aber er hat noch so viel zu tun.	Freier Betrieb	Langbank Turnbeutel	10
Hauptteil	stossen schlüpfen	So entscheiden wir uns, Onkel Fritz zu helfen: Das Laub im Garten muss zusammengewischt werden: Alle nehmen ihren Turnbeutel und stossen diesen im Vierfüssler vor sich hin. (eine schmale Hallenbreite, Knie nicht am Boden)		Turnbeutel	3
	Gleichgewicht Spass	Der Rasen muss gemäht werden Fritz hat natürlich einen Aufsitzmäher. Ki sitzen auf Turnbeutel und Erw. versuchen von hinten zu schieben.		Turnbeutel	3
	ziehen Spass	Es müssen noch Furchen gezogen werden, damit die Kartoffeln gesetzt werden können Ki setzt sich auf Turnbeutel, Erw. zieht Ki zu der anderen Hallenseite, schmale Seite		Turnbeutel	2
	gehen mit Rhythmus	Alle 2 Schritte setzten wir eine Kartoffel alle zwei Schritte bücken und Kartoffel setzen ☺			1
	drehen	Die Bewässerungsanlage der Felder muss zugeschraubt werden Ki und Erw. halten an den Händen (oder je an einem Bündel des Turnbeutels), drehen sich im Kreis und schrauben den „Wasserhahn“ zu. Ach, jetzt ist es zu fest, wir müssen noch ein wenig in die Gegenrichtung drehen. Puh, das wäre geschafft!		Turnbeutel	5
	hüpfen, laufen, austoben	Vom Wasserhahn auf- und zudrehen sind Pfützen entstanden: Die Turnbeutel auf den Boden legen; diese stellen die Pfützen dar. Wir hüpfen über die Pfütze, vorwärts, seitwärts und springen dann um den ganzen Bauernhof (ohne in eine Pfütze zu stehen).		Turnbeutel	5-8
		Nach diesen vielen Arbeiten benötigen wir eine Pause und essen Früchte. Spiel: Fruchtsalat			
	Krebstgang Geschicklichkeit	Nach der Pause braucht Onkel Fritz Hilfe beim Heuen Das Heu muss nach Hause transportiert werden. Wir machen den Krebstgang rückwärts und legen das Heu (Turnbeutel) auf unseren Bauch.		Turnbeutel	2

	Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
Hauptteil	Geschicklichkeit, Bauchmuskeln	Das Heu muss auf den Heuboden transportiert werden: Die Paare versuchen mit den Füßen das Heu (den Beutel) sitzend vom Boden auf den Heuboden (Langbank) zu transportieren →Heukran ☺		3x LB	2
	balancieren springen	Danach wird das Heu weiter auf den hinteren Heuboden transportiert. Wir balancieren auf dem LB, nehmen unser „Heubündeli“ auf und gehen bis zur dritten LB (schmale Seite oben). Auf dem Heuboden angekommen springen wir auf die 16er Matte hinunter.		3x LB 1x 16er Matte	3
	Differenzieren, werfen,	Die Äpfel müssen aufgelesen werden: Wir versuchen unsere Äpfel (Tennisbälle) möglichst schnell aufzulesen: Die Paare stehen sich gegenüber und versuchen den Tennisball in die Papiertragetasche (wird von Erw. gehalten) zu werfen. Wechseln.		Tennisbälle Papiertragetaschen	3
	drehen	Jetzt machen wir Most: Wir setzen uns auf die Beutel, welche die Mosti, darstellen und die Erw. drehen uns im Kreis.		Turnbeutel	2
	Kondition	Die Eier müssen bei den Hühnern ausgenommen werden: Stafette: Wir springen über den Miststock, (dicke Matte) um die Bäume (Malstäbe), durch die Hühnerstalltür (durch den Reif schlüpfen mit Erw.) in den Hühnerstall, nehmen ein Ei und legen das Ei in den Korb.	Paralleler Betrieb	Plastikeier Körbe oder Reifen	5-8
	Hörsinn schulen, Reaktion	Nach all diesen Arbeiten sind wir müde: Alle legen sich bäuchlings in einem Stirnkreis auf den Boden und schliessen die Augen. Die Leiterin leert einen Sack mit Pingpong-Bällen aus. Wenn es ganz still ist, darf aufgestanden und die Bälle eingesammelt werden.	Stirnkreis	Pingpong Bälle Körbe oder Reifen	
					5

Hauptteil	schwingen im Takt	<p>Plötzlich fangen die Kirchenglocken an zu läuten. Die Paare stehen im Grätsche-Schritt und schwingen den Beutel zwischen den Beinen hin und her. Wir machen die Geräusche der Glocken nach. Jetzt ist es Zeit für den Feierabend.</p> <p>Wir sind müde, verabschieden uns von Onkel Fritz und machen uns auf den Heimweg. Zuhause fallen wir alle müde ins Bett und schlafen friedlich im Schoss vom Erw. ein.</p>	Stirnkreis Stirnkreis	Turnbeutel	1
Ausklang		<p>Siebe chugelrundi Säu mit dem Finger die Zahl 7 Zeigen Legged näbenand im Heu schlafende Bewegung machen</p> <p>All tüend grunze Ch-Ch-Ch 3x grunzen</p> <p>All tüend schmatze (alle schmatzen 3x)</p> <p>Und enand am Rügge chratze alle kratzen dem Nachbarn den Rücken</p>	Stirnkreis eng		2
Bemerkungen / Nachbereitung:					