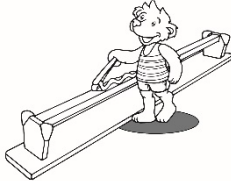
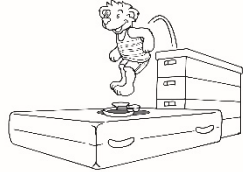

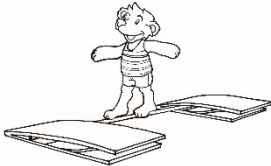
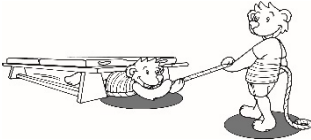
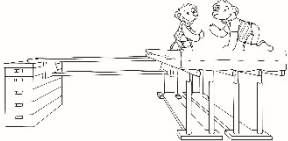



## Lektionsblatt

Thema	Tukan sammelt Futter	Datum	Februar 2022
		Leiter/in	Turnverband Berner Oberland
Lektionsziel	Spiel, Spass, Bewegung, Fitness	Material zum Mitnehmen: Tukanbilder, CD Xenegugeli, Früchte-Bilder Kokosnuss/Ananas/Banane, Ausmalbild Tukan, Farbstifte, Unterlagen, Holzpinzette, Chiffontücher, Murmeln, Korb, Jamadu-Memory von Coop, Schlaghölzer	
Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material
<b>Einleitung</b>			
Ritual	Was isch nume los mit de rächte Hand (3x). die isch nümme z'brämse... klatsch,klatsch,klatsch und düreschüttle (3x)- die isch nümme z'brämse... (wiederholen mit anderen Körperteilen - Quelle: Chrüsimüsi Chräbs von Andrew Bond)	Stirnkreis	24'
psych. Einstimmung	Der Tukan ist ein Vogel, welcher im Regenwald lebt. Tukanbild zeigen. Wir begleiten ihn heute bei der Futtersuche. Was frisst er? Was ist der Regenwald?	Stirnkreis	Tukanbilder
Rhythmisieren	Nun hören wir das Lied „Vogel“ von Roland Zoss und bewegen uns dazu frei in der Halle (CD Xenegugeli - Das Tier-ABC, ISBN: 978-3-908250-33-3)	Freier Betrieb	CD
Aufwärmen Kreislauf anregen	In der Halle sind 12 Pylonen verteilt, unter jedem Pylon liegt ein Früchtebild (Kokosnuss, Ananas, Banane). Zur Musik laufen die Paare um die Pylonen. Bei Musik-Stop schauen sie unter dem nächsten Pylonen das Früchte-Bild an. Das Spiel dauert so lange, bis alle Paare die 3 Früchte gefunden haben.	Freier Betrieb	12 Pylonen, Früchte-Bilder
	Kinder malen ein Tukanbild aus, Erwachsene stellen die Posten auf.		Ausmalbilder Tukan, Farbstifte, Unterlagen

<p><b>Hauptteil</b> Balancieren Feinmotorik</p>	<p><b>Würmer transportieren mit grossem Schnabel</b> LB auf breite Fläche drehen. Mit Holzpinzette Spielbändel (Wurm) fassen und damit über LB balancieren. Wurm wieder ablegen.</p>	<p>Stationsbetrieb</p> 	<p>LB, Holzpinzette, Spielbändel</p>	<p>30'</p>
<p>Springen</p>	<p><b>Punktlandung auf Käfer</b> SK und 40er Matte. Spielbändel (Käfer) auf M40 legen. Ki versucht mit Plitsch Platsch genau auf den Käfer zu springen.</p>		<p>SK, M40, Spielbändel</p>	
<p>Fitness Erw Feinmotorik</p>	<p><b>Beeren pflücken</b> Ki ist barfuss, steigt auf SK-Oberteil. Erw hebt das Ki in die Mattenröhre = Höhle (Seile um Matten binden). Ki wühlt sich mit den Füßen durch die Chiffontücher in der Höhle und pflückt mit den Zehen die Murmeln (Beeren). Es wird damit aus der Höhle gehoben und legt sie in den Korb.</p> <p>Variante: Ki zählt mit den Füßen die Beeren (2-5 Murmeln). Während dieser Zeit steigt Erw auf SK-Oberteil hinauf und hinunter (steppen).</p>		<p>SK-Oberteil, 2M, Seile, Chiffontücher, Murmeln, Korb</p>	

<p>Balancieren Konzentration</p>	<p><b>Gefährlicher Steg</b> Reckstange zwischen zwei Reutherbretter „einklemmen“. Ki und Erw balancieren darüber.</p>		<p>2 Reutherbretter, Reckstange</p>
<p>Ziehen, Fitness Erw</p>	<p><b>Tukanmutter zieht Tukankind aus dem Busch</b> Mit 2 LB und M wird ein Tunnel gemacht. Tau liegt im Tunnel. Ki liegt bäuchlings am Ende des Tunnels (Busch) und hält sich am Tau fest. Erw zieht am anderen Ende das Ki aus dem Busch.</p>		<p>2 LB, 2 M, Tau</p>
<p>Balancieren, Merkfähigkeit</p>	<p><b>Im Nest hoch im Baum frisst der Tukan seine Früchte</b> Auf M40 (SK-LB-2 Barren-M40 auf Barren = Nest) spielen Ki und Erw Memory.  Variante: Früchte mitnehmen und probieren.</p>		<p>SK, LB, 2 Barren, M40, Jamadu-Memory</p>
<p>Kraft</p>	<p><b>Tukan versucht eine Kokosnuss zu öffnen</b> Mit Schlaghölzer oder Gummi-Hammer auf Gymnastikball schlagen. Erw „sitzt“ an der Wand und hält den Gymnastikball mit den Beinen fest.</p>		<p>Schlaghölzer/Gummihammer, Gymnastikball</p>

<b>Ausklang</b> Laufen, Spass	<b>Früchte stibitzen</b> Jedes Paar (Vogelpaar) hat einen Reif (Nest) mit je 3 Tennisbällen (Früchte). Nun fliegen die Vogelpaare aus und holen Früchte von anderen Nestern. Wer hat nach einiger Zeit noch Früchte oder mehr Früchte als zu Beginn des Spiels? Es darf immer nur eine Frucht stibitzt und ins eigene Nest gelegt werden.	Freier Betrieb	1 Reif/Paar, 3 Tennisbälle/Paar	6'
Vitamin Z	Massagevers s. Anhang	Stirnkreis		
Ritual	Fingervers: Däm gfauts mit äm Mami oder äm Papi z'turne, dä tuet mängisch nume stuune. Dä hiuft bim ufruume, dä het iz müedi Bei, u dr Chlyn seit: „Tschüss zäme, mir gö iz hei“.	Stirnkreis		

**Bemerkungen / Nachbearbeitung:**

# Anhang

## Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Massage-Versli „Tukan schläft“:

Der Tukan macht sich ganz klein und legt seinen Schnabel ganz tief in die Federn (Päckli machen). Die Massierenden knien neben ihnen.

**Hesch ä hufe Fädere uf äm Rügge,  
mit meh Chraft chani nid drücke.  
Für ne Vogel sött ig halt no es bitzeli schwerer sii.**

Die Massierenden kreuzen die eigenen Armen und drücken mit dem ganzen Körpergewicht- nicht mit Muskelkraft- auf die Partner.

Die eine Hand drückt das Schulterblatt, die andere auf die Gesässbacke.

Es wird in der Diagonale, mit der linken Hand und der rechten Hand gegen aussen gedrückt. Nach vier gleichmässigen, rhythmischen Belastungen

werden Schultern und Gesässbacken gewechselt.

Die Übung dehnt die Wirbelsäule durch Torsion. Das wirkt anregend und erhöht die Körperspannung.

## Materialliste (zum Mitnehmen)

Tukanbilder

CD Xenegugeli

Früchte-Bilder Kokosnuss/Ananas/Banane,

Ausmalbild Tukan

Farbstifte

Unterlagen

Holzpinzette

Chiffontücher

Murmeln

Korb

Jamadu-Memory von Coop

Schlaghölzer

## Weitere Notizen, Hallenskizze

### Joker für Ausklang:

Es werden vier Gruppen gebildet. Je eine Gruppe steht in der Hallenecke (Nest) und ihr wird eine Farbe zugeteilt. In der Mitte der Halle liegen rote, gelbe, blaue und grüne Spielbündel. Bei Los, rennt immer ein Paar zur Hallenmitte, das Ki nimmt einen Spielbündel der richtigen Farbe und rennt zum Nest zurück. Die Gruppe, welche zuerst seine Spielbündel ins Nest geholt hat, darf dann den Ball (Kokosnuss), welcher ebenfalls in der Hallenmitte liegt, zu sich ins Nest holen.

(Variante: Es kann eine richtige Kokosnuss verwendet werden, dann können die Ki die Kokosnuss fühlen).

Zwischen den Rahmenrillen schneiden!



