

► steigen / klettern | fit und gesund



De grossi dicki Elefant
(mit dem Daumen kreisen)
 hät en Rüssel, ä kei Hand
(Hand an die Nase, mit anderem Arm durch die Beuge Rüssel imitieren)
 D'Schlangä schänglet grad durs G'äst
(Zeigefinger wellig bewegen)
 sie suecht d'Eier in däm Näst
(mit beiden Händen ein Nest formen)
 De Aff hüpfet döt vo Baum zu Baum
(Mittelfinger hüpfend auf und ab bewegen)
 und leit sich hi grad für en Traum
(Handflächen zusammen an Kopf legen und schnarchen)
 De Tiger schliicht am Bode na,
(Ringfinger langsam auf und ab bewegen)
 luegt ob er sich öper chralle cha.
(mit beiden Händen Krallen formen und fauchen)
 De chlii Frosch hüpfet da hin und her
(den kleinen Finger schnell auf und ab bewegen)
 er liebt dä Dschungel gar so sehr.
(Ki umarmen)

Voraussetzungen schaffen

THEMA	EINFÜHRUNG	STUFE 1	STUFE 2
steigen / klettern	<p>Diverse Geräte erklimmen SK – hoch/runter LB – raufsteigen/ darübergehen Reck, Stangen oben und unten – ü. LB hochsteigen darübergehen Bock – ü. LB oder SK Kletterstangen – klettern m. Varianten Matten verschiedener Dicken – ersteigen Barren – ein Holm unter Armhöhe Sprossenwand – div. Var.</p>	<p>Kletterslalom Parcours kleben an SW. Ki klettert an SW dem Klebeband nach</p>	<p>Mangos pflücken Bündel an Sprossenwand hängen. Tennis- o. Hockeybälle reinlegen. Ki und Ei erklettern den Baum und pflücken die Mangos.</p>
	<p>SK = -Schwedenkasten LB = Langbank SW = Sprossenwand</p>	<p>Hilfsmittel: Sprossenwand, Malerklebeband</p>	<p>Hilfsmittel: Sprossenwand, Hockey- oder Tennisbälle, Reifen, Bündel</p>
fit und gesund spielerisch zu Bewegung und Ernährung	<p>Was mag der Affe 1? In Halle liegen Bildkarten div. Lebensmittel. Paare laufen durch Halle. Wenn Paar zu Bild kommt wird gestoppt. Ki zeigt mit grün (ja) oder rot (nein) an, ob Affe das Abgebildete mag o. nicht. Ei kontrollieren, erklären.</p>	<p>Was mag der Affe 2? Alle laufen durch die Halle, Le hält Bild in Höhe, wenn Affe das Lebensmittel mag klettert er die Sprossenwand hoch, wenn nicht, legt er sich schlafend auf den Rücken. Ei klettern mit!</p>	<p>Was mag der Affe 3? Ki und Ei stehen alle in einer Linie. Le hält Bild in die Höhe und fragt: "Mag der Affe ...?" Wenn der Affe das Abgebildete mag, rennen Ki und Ei zur grün markierten Hallenseite, wenn nicht, zur roten Seite. Wer ist schneller?</p>
	<p>Hilfsmittel: Bildkarten mit z.B.: Obst, Gemüse, Würste, Cola, Wasser, Schoko etc., 2 Spielbänder rot und grün je Ki</p>	<p>Hilfsmittel: Gleiche Bildkarten wie bei 1 und noch um einige Neue erweitern.</p>	<p>Hilfsmittel: Gleiche Bildkarten wie bei 1 und 2 und noch um einige Neue erweitern.</p>



THEMA	EINFÜHRUNG	STUFE 1	STUFE 2
steigen / klettern an der Sprossenwand SK = -Schwedenkasten LB = Langbank SW = Sprossenwand	Kokosnuss ernten Ki nimmt Ball aus Korb, steigt auf SK-Oberteil, legt Ball auf die an SW eingehängte LB (an beiden Seiten der LB sind Seile angeklebt, damit Ball auf Kurs bleibt). Ein SK-Oberteil vor die SW stellen damit LB etwas höher eingehängt werden kann. Ei sitzt auf Matte und fängt Ball.	Kokosnuss knacken Ki klettert SW hoch, steigt auf SK, nimmt eine Kokosnuss (Ball, diese stecken zwischen Sprossen) und wirft diese auf einen Stein (Reif) -> Nuss knacken. Ei sammelt die Überreste (Bälle) wieder ein und legt sie zurück.	Kokosnuss teilen Ki klettert einen vorgegebenen Weg (Klebeband) durch Reifen senkrecht u. waagrecht bis zum Mattentunnel an SW, in welchem nach unten geklettert wird. Am Boden steht eine Schale mit Kokosnussstücken (getrocknet). Ki und Ei kosten von der Kokosnuss.
	Hilfsmittel: LB mit re und li angeklebten Seilen (Klebeband), kl. Matte	Hilfsmittel: SW, SK, Bälle, Reif	Hilfsmittel: Klebeband, Reifen, Seile, kl. Matte m. Seilen, Schale m. Kokosnuss
steigen / klettern mit dem Kletterseil/ Affenschwanz	Affenhügel (schiefe Ebene) Schiefe Ebene wird beklettert oder bestiegen mit oder ohne Hilfe des Seils.	Affenfels (Steilwand) Ki versucht mittels Kletterseil, welches oben an SW befestigt ist, den Affenfels zu erklettern. Danach klettert Ki hinüber zur LB und rutscht dort hinunter.	Affenberg (Kletterberg) Barren mit schräg aufgelegter 40er Matte unter Affenschwänze oder Ringe stellen. Ki erklettert mit Hilfe der Geräte den Berg. Hinunter darf gerutscht werden.
	Hilfsmittel: Sprossenwand, 2 LB eingehängt, Kletterseil, 2x16er-Matten (befestigt), alternativ 40er-Matten	Hilfsmittel: Sprossenwand, 40er-Matte (an SW stehend befestigt), Kletterseil, LB, kl. Matte	Hilfsmittel: 1 Barren, 40er-Matte ü. Barren mit Seilen befestigt, 2 kl. Matten Affenschwänze/Ringe mit Kletterseil
steigen / klettern am Barren	Lianenbrücke Ki steigt auf Brücke (Barren mit eingebundenen Seilen) und von Liane (Seil) zu nächster Liane.	Affen rasen durch den Wald Ki/Ei steigen auf SK-Teil, Ki kriecht unter Barren durch, Ei klettert darüber, steigen ü. SK-Teil u. pflücken eine Banane -> retour. Wer hat zuerst 5 Stk.?	In den Bäumen Ki (Affen) klettern auf SK, steigen über Äste der Bäume (mittlere Barrenholmen) bis auf Plattform (SK) und schwingen sich mit Liane (Affenschwanz) vom Baum.
	Hilfsmittel: 1 Barren, div. Seile oder alternativ Seilbrücke	Hilfsmittel: 1 Barren gedeckt mit 40er-Matte, 2 kl. Matten unter dem Barren 2 SK-Oberteile vor und hinter dem Barren, 2 Reifen am Start, div. gelbe Spielbündel (Bananen)	Hilfsmittel: 3 Barren beieinander, äussere Holmen unten, mittlere Holmen in div. Höhen, 2-3 LB auf Aussenholmen gelegt, li u. re der Barren 2 SK, Affenschwanz u. 40er-Matte neben einem SK
steigen / klettern am Netz/ Affenschwanz/ Strickleiter	Durchs Baumgeäst Ki bewegt sich wie Affe, kletternd, sitzend, hangelnd im Netz.	Im dünnen Geäst Ki versucht trotz dünnem Geäst und Wind bis an die Baumspitze zu klettern -> Glocke läuten.	An der Liane Kann sich Ki an Liane halten? Kann es Beine um Liane schlingen und kann es sich evtl. nach Oben schieben?
	Hilfsmittel: Netz alternative Seile zu Netz Sprossenwand, Barren	Hilfsmittel: Ringe, Strickleiter alternative Seile mit Gymstäben, Glöggli	Hilfsmittel: Tau, 16er-Matte



fit und gesund spielerisch zu Bewegung und Ernährung	Apfel oder Banane (Teamspiel) Team Apfel versucht beim Gegner die Bananen zu stehlen und umgekehrt. Wenn Dieb gefangen -> Frucht zurück. Das Team welches zuerst alle Gegnerfrüchte hat, gewinnt.	Ich pflücke mir ... (Teamspiel) 2 Gruppen, sternförmig, innen liegt Ki, aussen Ei mit Kopf zueinander. Le nennt Frucht. Betreffendes Paar steigt im UZS über Beine der Ei. Punkt für schnellere Gruppe.	Von nah oder fern (Teamspiel) 2-3 Gruppen, Bilder liegen verdeckt am Start. Erstes Paar deckt Bild auf, rennt bis Mitte wenn Frucht hiesig, bis Hallenende wenn Frucht exotisch. Schnellste Gruppe gewinnt.
	Hilfsmittel: Bildkarten mit z.B.: Obst, Gemüse, Würste, Cola, Wasser, Schoko etc., 2 Spielbündel rot und grün je Ki	Hilfsmittel: je 2 gleiche Fruchtbilder gem. TN	Hilfsmittel: je 2-3 Bilder von diversen exotischen u. hiesigen Früchten

Siehe auch Unterlagen zu KidBalü, Muki-Turnen, STV-Bestellnummer: 140.05.01/1.

