

Lektionsthema / roter Faden:

Mutig sein, Bilderbuch «Mutig mutig» (ISBN: 978-3-7152-0518-2)

Kartenset «Fördern»:

Selbstwahrnehmung fördern, Wachsen am Wagnis

J+S Leiter*innen ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, ihre Grenzen in einem sinnvollen Rahmen auszuloten und an Herausforderungen zu «wachsen». Mut tut gut! Ausserhalb ihrer Komfortzone lernen die Teilnehmerinnen sich besser kennen und ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: **60 Minuten**

Niveau: einfach mittel anspruchsvoll

Alter der Kinder: **5-7 Jahre**

Gruppengrösse: **15-18 Kinder**

Kursumgebung: **Turnhalle**

Sicherheitsaspekte:

Posten 1 wird von Hilfsleiterin betreut, Posten 2 und 3 überwacht die Hauptleiterin

Zielsetzungen / Lernziele:

- Die Kinder lernen selber zu entscheiden, was sie sich zutrauen und was nicht.
- Die Kinder lernen ihre Grenzen kennen.
 - Welche Höhe traue ich mir zu?
 - Wie viel Kraft habe ich?
- Die Kinder lernen sich Hilfe zu holen, um etwas zu bewältigen
- Die Kinder lernen die Bedürfnisse der anderen zu respektieren und diese nicht auszulachen.
- Die Kinder lernen einander zu helfen und zu unterstützen (durch Hilfestellungen untereinander oder verbale Motivation).

Hinweise:

- Vor der Lektion sind die 3 Posten schon aufgebaut
- Die Kinder kennen alle Posten schon aus den vorherigen Lektionen. Es wurde zu jedem Tier eine Lektion gestaltet mit dem jeweiligen «Mut»-Posten dieser Lektion, ohne dass die Geschichte dazu erzählt wurde, nur ein Bild des jeweiligen Tieres gezeigt.

Einleitung				
Zeit	Thema/ Übung/ Spielform	Organisationsform / Skizze	Ziel	Material
5'	Begrüssung Begrüssung der Kinder im Kreis mit Ritual	Stirnkreis	gemeinsamer Start	
5'	Tiere kennenlernen Alle Kinder sitzen im Kreis. In der Kreismitte liegen 4 Bilder mit der Bildseite nach unten. Ein Kind dreht ein Bild um und sagt, welches Tier zu sehen ist. 1. Alle Kinder dürfen sich frei bewegen wie dieses Tier. → akustisches Zeichen als Sammelsignal auf dem Kreis. 2. Es wird eine gemeinsame Bewegung für das Tier definiert. Tiere und mögliche Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> • Schnecke: kriechen auf dem Bauch • Maus: kriechen auf den Knien • Frosch: hüpfen • Spatz (Vogel): herumrennen und die Arme als Flügel gebrauchen. 	Stirnkreis freier Betrieb Ideen der Kinder aufnehmen	kennenlernen der Tiere Ideen der Kinder fördern 1 Bewegung pro Tier definieren	je 1 Bild von den Tieren (Maus, Frosch, Schnecke, Spatz) (Kopien aus dem Buch akustisches Signal (Pfeife, Tamburin, Mundharmonika)
5'	Tierimitation / Musik-Stopp Alle Kinder bewegen sich zur Musik frei in der Halle. Bei Musik-Stopp hält die Leiter*in ein Bild (Frosch, Spatz, Maus, Schnecke) eines Tieres in die Höhe. Alle Kinder machen die besprochene Bewegung dazu, bis die Musik wieder startet.	freier Betrieb freier Raum zwischen den Geräten	Herz-Kreislauf anregen Tiere und Bewegungen festigen	Musik
5'	Input der Geschichte Die LP erzählt die Einleitung der Geschichte  	Stirnkreis	Kinder kennen den Beginn der Geschichte.	Bilderbuch oder Kopien der Bilder

Hauptteil				
Zeit	Thema/ Übung/ Spielform	Organisationsform / Skizze	Ziel	Material
5'	<p>Posten vorstellen und erklären: Alle Kinder stehen auf einer Linie. LP erzählt die Geschichte und erklärt die Posten, HLP zeigt die Posten vor.</p> <p>LP erzählt kurz bei jedem Posten ein kleines Stück der Geschichte, mind. 1 Bild zeigen: Posten 1: 3 Seiten zeigen im BB, wie die Maus schwimmt Posten 2: 2 Seiten zeigen, wie der Frosch das Seerosenblatt frisst. Posten 3: 2 Seiten zeigen, wie die Schnecke aus ihrem Haus kriecht und wieder zurück.</p> <p>Jeder Posten ist mit 2 verschiedenen Schwierigkeitsgraden aufgebaut. Die Kinder wählen selber welchen sie nehmen.</p>	Linie	<p>Kinder kennen die Geschichte zu den einzelnen Posten und Tieren</p> <p>Kinder wissen, was an den einzelnen Posten zu tun ist</p>	<p>3 Malstäbe mit den Postenbildern</p> <p>Bilderbuch (BB) oder einzelne Bilder (Kopien)</p>
1'	<p>Gruppenbildung: 3 Gruppen bilden Jedes Kind zieht eine Karte mit einem Tier (Maus, Schnecke, Frosch) darauf und geht zu diesem Posten.</p>	Stirnkreis	3 gleich grosse Gruppen	pro Ki ein Kärtchen
	<p>Postenwechsel: Auf ein akustisches Zeichen (Mundharmonika) der LP wird gewechselt. 1. Durchgang: alle Gruppe absolvieren jeden Posten 5' 2. Durchgang: die 3 Posten werden mit Zwischenelementen zu einem Endlos-Parcours verbunden, der mehrmals durchlaufen wird.</p>		Kinder kennen das akustische Signal	Mundharmonika
15'	<p>1. Durchgang</p> <p>Posten 1: Maus: taucht ins Wasser Den Uferrand (Kasten) heraufklettern und sich oben auf den Bauch legen. Hände und Kopf voran (Rolle vw / Handstand) sich ins Wasser (Matte) gleiten lassen. LP steht nebenan und kann bei den Beinen leicht halten und helfen. Niedrige Variante: Kasten mit 3 Elementen (bei kleinen Kindern mit 2 Elementen) Hohe Variante: Kasten mit 4 Elementen (bei kleineren Kindern mit 3 Elementen)</p>	 	<p>Höhe bewältigen</p> <p>herunter gleiten</p>	<p>2 Kästen</p> <p>2 16er Matten</p>

Zeit	Thema/ Übung/ Spielform	Organisationsform / Skizze	Ziel	Material
	<p>Posten 2: Frosch: Seerosenblätter pflücken Die Kinder schwingen sich von einem Stein (Langbank oder Kasten) auf den anderen und nehmen dabei mit den Füßen ein Seerosenblatt mit (Frisbee, Mauspad, Bierdeckel) mit. Niedrige Variante: von einer Langbank zur anderen Langbank, Abstand der Langbänke den Kindern anpassen, kurze Flugphase. Hohe Variante: von einem Kasten zum anderen Kasten, längere Flugphase.</p>		<p>Höhe bewältigen Armkraft fördern Geschicklichkeit fördern</p>	<p>2 Kästen 2 Langbänke 2 Paar Ringe 10er Matten</p>
	<p>Posten 3: Schnecke: Berg hinauf – Berg hinab Die Kinder ziehen sich den Berg (Langbank) vorwärts hinauf und rutschen den Berg auf der anderen Seite vorwärts auf dem Bauch hinunter. Niedrige Variante: Die Recksange auf Hüfthöhe von LP einhängen. Hohe Variante: Die Reckstange auf Schulterhöhe der LP einhängen.</p>		<p>Höhe bewältigen</p>	<p>4 Langbänke 2 Reck</p>
10'	<p>2. Durchgang Mit den folgenden Elementen werden die 3 Posten zu einem Endlos-Parcours umgebaut. (Es können auch andere Elemente verwendet werden)</p>	<p>HLP baut die verbindenden Elemente auf.</p>		
	<p>Frosch: von Stein zu Stein Die Kinder hüpfen von Stein (Reif) zu Stein zum nächsten Posten. Der Sprungparcours an rhythmisch sein oder frei wählbar.</p>		<p>rhythmisieren springen</p>	<p>Reifen Mauspads</p>
	<p>Maus: Unterirdischer Gang Die Kinder kriechen durch die Maushöhlen (Kriechtunnel, Mattentunnel) zum nächsten Posten.</p>		<p>kriechen</p>	<p>2 Langbänke 2 10er Matten Kriechtunnel</p>
	<p>Schnecke: Schleimspur Die Kinder ziehen sich der Schneckenspur (Seil) entlang zum nächsten Posten.</p>		<p>ziehen</p>	<p>Teppiche Rollbretter Tau / dickes Seil</p>

Ausklang				
Zeit	Thema/ Übung/ Spielform	Organisationsform / Skizze	Ziel	Material
5'	<p>Tier- Verzauber-Fangis Je nach Gruppengrösse 1-2 Zauberer (Fänger). Wenn ein Kind verzaubert (berührt) wurde, sagt ihm der Zauberer in welches Tier (Spatz, Frosch, Maus, Schnecke) es verzaubert wurde und welche Bewegung es machen muss. Das Kind macht diese Bewegungen so lange bis es von einem freien Kind erlöst wird. Erlöst werden kann, wenn ein freies Kind mit dem verzauberten Kind die gleiche Bewegung macht.</p>	<p>freier Betrieb freier Raum zwischen den Geräten</p>	<p>Herz-Kreislauf anregen</p>	<p>Spielbänder für Fänger</p>
5'	<p>Geschichte Den Schluss der Geschichte erzählen, dass es auch mutig ist etwas nicht zu machen wie der Spatz.</p> 	<p>Stirnkreis</p>	<p>Alle wissen, dass es Mut braucht, etwas nicht zu tun und man dafür nicht ausgelacht werden darf.</p>	<p>Bilderbuch oder Kopien der Bilder</p>
2'	<p>Abschluss Ritual, Verabschiedung</p>	<p>Stirnkreis</p>		

