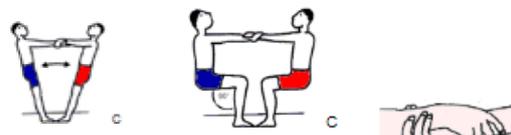


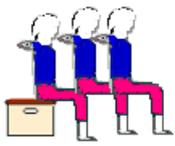
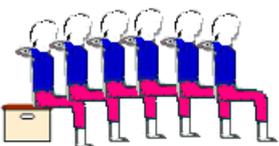
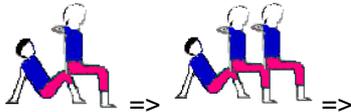
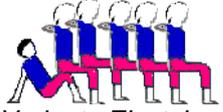
## «Akrobatik»

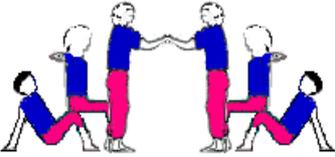
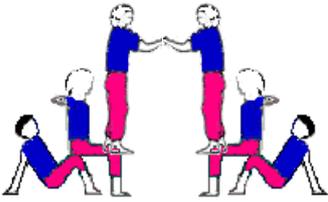
Lektionsdauer: 60 min.  
Kursumgebung: Halle  
Lehrmittel (LM): Gute J+S-Aktivitäten – Fördern: Selbstwert stärken und Teamgeist fördern

- Ziele:
- Handlungsempfehlungen «Teamgeist fördern» und «Selbstwert stärken» kennen
  - Wichtigkeit erkennen, die Kindern und Jugendlichen im Bereich Teamgeist und Selbstwert zu fördern
  - Umsetzungsvarianten für den eigenen Trainingsalltag ableiten

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisationsform / Ziele	Material
3'	<p><b>Begrüssung</b></p> <p>Lektionsziel bekannt geben: Transfer Kartenset in die Praxis Lektionsinhalte: Reise nach Ägypten Ziel: Selbstwert stärken, Teamgeist fördern</p>	Handlungsfeld: Karte 5 und 11	<p>Kartenset</p> <p><b>LESEN!</b></p>
1'	<p><b>Zielvereinbarung</b></p> <p>Wir gehen nach Ägypten und bauen miteinander eine Pyramide. Alle müssen einander helfen; wir brauchen Mut und müssen gut miteinander umgehen und miteinander reden. =&gt; <i>Reisen alle mit und helfen uns gegenseitig damit wir Ägypten erreichen und eine Pyramide gemeinsam erbauen?</i></p>	«Abklatschen als Zeichen des Einverständnisses»	
1'	<p><b>Sicherheit</b></p> <p>Schuhe, Schmuck, Uhren =&gt; <i>Objekte werden in Schatzkiste gelegt und können nach Reise wieder heraus geholt werden</i></p>		Schatzkiste / Ballwagen
5'	<p><b>Was wisst ihr von Ägypten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mumie : <b>1x Pfeiffen</b> Alle Kinder werden zu Mumien (erstarren), nur Leiterin spricht/bewegt sich noch</li> <li>- Krokodil-Alarm: <b>2x Pfeiffen</b> Alle retten sich durch das Stehen auf einem Kastenoberteil</li> <li>- Schlangen-Alarm: <b>3x Pfeiffen</b> Alle retten sich durch das Hinsetzen auf einem Kastenoberteil, Füsse in der Luft</li> </ul>	<p>Für Thema sensibilisieren, überleiten zu Lektionsritualen</p> <p>Jedes Ritual vorzeigen und ausführen lassen, anschliessend nach Bedarf in der Lektion einsetzen</p>	<p>Bilder: Landkarte Pyramiden Krokodil Schlangen Mumie</p>

<p>4'</p>	<p><b>Reise</b> Gehen, hüpfen oder rennen zu Musik Stets wenn zwei Kinder aufeinander treffen grüssen sie sich (Reisegruss) und wünschen sich eine gute Reise Hinweis: Achtung jederzeit kann es Krokodil-/Schlan- genalarm geben;)</p> <p>=&gt; <i>Kinder bewegen sich frei im Raum zur Musik</i></p> <p>Reisegruss (Pyramide die kopfsteht) <i>Sicherheit Griffassung thematisieren</i></p> 	<p>Warum fassen wir uns hinter den Handgelenken?</p>	
<p>10'</p>	<p><b>Ankunft</b> Ägyptischer Sonnengruss Erster Schritt: gemeinsam Seilsonne spannen</p>  <p>Zweiter Schritt: ein Kind s itzt in Mitte sitzen und wird auf und ab bewegt (Kind hält sich an Seilen fest)</p>  <p>=&gt; Einführen und anwenden Kommandos «auf/ab» (Kommando «ab» gibt Kind in Mitte, Kind welches das Seil nicht mehr lange halten kann gibt genügend früh Kommando «Stopp»)</p>	<p>Seilsonne mit 25 Seilen (pro Kind 2 Seilende) Bei älteren Kindern auch 2 Seilsonnen mit je 13 Seilen möglich</p> <p>Wer hat Kommando «auf/ab», wer darf Stopp sagen und warum?</p>	<p>25 Seile</p> <p><small>Quellen Bilder : - <a href="https://www.leinon.de/nachricht/24656-mit-claudius-auf-forschertour.html">https://www.leinon.de/nachricht/24656-mit-claudius-auf-forschertour.html</a> - <a href="https://www.nationalpark-efiel.de/de/infothek/pressemitteilungen/details/Schirmherr-Andreas-Kieling-zeichnet-im-Nationalpark-Eifel-22-Junior-Ranger-aus-2944N/">https://www.nationalpark-efiel.de/de/infothek/pressemitteilungen/details/Schirmherr-Andreas-Kieling-zeichnet-im-Nationalpark-Eifel-22-Junior-Ranger-aus-2944N/</a></small></p>
<p>2'</p>	<p><b>In Ägypten, Pyramide bauen</b></p> <p><u>Erarbeiten Grundsockel auf Kastenoberteil</u></p> <p>1. Schritt (in 8x3er Gruppen)</p>  <p>=&gt; <i>Sicherheitsaspekte thematisieren</i> <i>Position Unterschenkel</i> <i>Kommando ab gilt</i></p>	<p>4 Gruppen à 6 Personen</p> <p>Person 1 (P1) sitzt auf Kastenoberteil, P2 sitzt auf Oberschenkel P1, P3 kontrolliert Position Unterschenkel und hilft P2 beim Absitzen indem sie P2 an den Händen hält und das Absitzen begleiten kann, Rollen wechseln</p> <p>Wann sitzt du ab? Wann stehst du auf? =&gt; <i>Kommandos auf/ab/Stopp repetieren</i></p>	<p>Kastenoberteile / Langbänke Matten</p>

<p>2'</p>	<p>2. Schritt</p>  <p>=&gt; Wichtigkeit des Miteinander und des gemeinsamen Arbeitens thematisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alle nehmen immer jede Rolle einmal ein</li> <li>- alle helfen und unterstützen sich gegenseitig</li> <li>- nach erfolgreichem Üben wird abgeklatscht</li> </ul>	<p>P1 sitzt auf Kastenoberteil, P2 sitzt auf Oberschenkel von P1, P3 auf die Oberschenkel von P2</p> <p>Was passiert, falls die Unterschenkel nicht senkrecht sind?        =&gt; ev. Gegensatz-Erfahrung machen lassen</p> <p>Was bedeutet für euch gemeinsam/miteinander arbeiten?</p>	<p>Kastenoberteile / Langbänke        Matten</p>
<p>5'</p>	<p>3. Schritt          Die gesamte Gruppe (6er Teams) arbeitet gemeinsam und versucht eine Reihe zu bilden</p>  <p>Varianten Fortgeschrittene</p>  <p>=&gt; P3 wird jeweils an den Händen oder an den Hüften von P2 gehalten</p>		<p>Kastenoberteile / Langbänke        Matten</p>
<p>5'</p>	<p><u>Erarbeiten Aufbau am Boden</u></p>   <p>Variante Einsteiger:</p> 	<p>Welches ist die stabilste Form für eure Gruppe?          Welche Gruppe fühlt sich sicher eine schwierigere Variante zu erarbeiten?</p>	<p>Matten</p>

3'	<p>Varianten für Fortgeschritten:</p> 		Matten
5'	<p><u>Pyramide</u>          Jede Gruppe bringt ihre zwei stabilsten 3er Formationen in die Gesamtgruppe (jede Gruppe erstellt eine der vier Diagonalen der Pyramidenseite)          In der Mitte berühren sich die nach innen lehenden Kinder.          Variante Fortgeschrittene (Stand auf Knie) sollten sich die Hände gegenseitig über dem Kopf/ auf Schulterhöhe/ hinter dem Rücken berühren.</p> <p><u>Einsteiger</u></p>  <p><u>Fortgeschrittene</u></p>  <p><i>Erinnerungsfoto machen ;)</i>          =&gt; Möglichkeiten Anzahl Kinder variieren          - Mehr/weniger diagonalen          - Ungerade Anzahl: Kinder liegend/kniend... zwischen Gruppen positionieren</p>		Matten
10'	<p>=&gt; weitere Varianten          - Position Person die auf Knien steht variieren</p>  <p>- Pyramidenform variieren</p> 		Matten

Eigene Pyramide bauen		<p>Mit oder ohne Vorgaben, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- möglichst hoch</li> <li>- möglichst originell</li> <li>- Anz. Pers. mit Bodenkontakt</li> <li>- 4 Füße, 4 Hände haben Bodenkontakt</li> <li>- möglichst wenig Pers. Mit Bodenkontakt</li> <li>- etc.</li> </ul>	
4'	<p>Heimreise: Gleich wie Anreise Reisegruss: Bewegung gleich (Pyramide die Kopf steht), sich gegenseitig zum erfolgreichen Pyramidenbau und einer gelungenen Reise gratulieren.</p>	<p>Sag deinem Reisegrusspartner, was dir besonders gefallen hat beim gemeinsamen erarbeiten der Pyramide.</p>	

**Evaluation, Fördern Teamgeist und Selbstwert stärken ( 15 min.)**

Sensibilisieren für sich wohl-, respektiert und wertgeschätzt fühlen sowie für die Pflege eines achtsamen Umgangs miteinander.		
Wohlfühl-Stimmungsbild, Kinder stellen sich zu passendem Smiley (Skala: sehr wohl bis gar nicht wohl mittels Smiley am Boden visualisieren)	<p>Wie wohl fühlte ich mich bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonnengruss</li> <li>- Zusammenarbeit 6er Gruppe</li> <li>- Schlusspyramide</li> <li>- Rückreise</li> </ul>	Smileys-Skala
Blitzlicht: jedes Kind darf die zwei Sätze beenden	<p>Ich bin stolz, weil ich mir heute zugetraut habe... Ich möchte bei einem nächsten Mal wagen...</p>	