


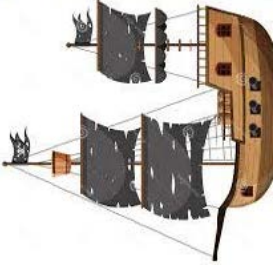


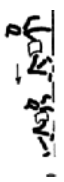

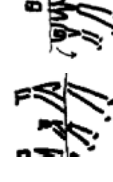




















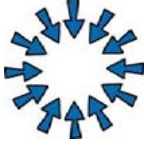


Lektionsblatt

<p>Thema: Wir suchen den Piraten-Schatz</p>		<p>Datum: 20.04.2023</p>	
<p>Ziel: geführte Lektion mit verschiedenen Handgeräten</p>		<p>Leiterin: Muki Ressort Turnverband LU/OW/NW</p>	
		<p>Material zum mitnehmen: Schatztruhe, Goldstückli, Thera+ Bänder, gelbe Klammerli, Schachtel für Schlangen, Reissäckli,</p>	
Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
<p>Begrüssung Ritual</p> <p>Neugierde wecken</p> <p>Aufwärmen</p>	<p>Achtung-Fertig los....</p> <p>In der Mitte der Halle liegt eine Schatztruhe. Wir öffnen diese langsam und finden darin eine Schatzkarte. Damit wir den Schatz finden können, folgen wir den Anweisungen auf der Schatzkarte:</p> <p>Wir fahren mit dem Zug zum Hafen. Pro Mukipaar 2 Gymnastikstäbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erw und Ki stehen hintereinander und fassen mit jeder Hand einen Stab. Ki ist der Lokführer vorne und Erw der Passagier hinten. In der Halle umher laufen. • Eisenbahntunnel: Erw. i nien am Boden und halten Gymnastikstab, Ki kriechen unter Stab hindurch (Wechsel) • Wir halten ? usschau*ob wir den Hafen schon sehen können: Erw h, lt Stab mit beiden Händen knapp über dem Boden. Das Ki legt die Arme auf die Schultern des Erw und steigt auf Stab. Erw hebt Ki langsam hoch. • Juhui. Wir sehen den Hafen. Einfahrt in den Bahnhof. Erw befindet sich im Grätschstand und halt den Stab zwischen den Beinen nach hinten. Ki liegt auf dem Rücken und h, lt sich am anderen Ende des Stabes fest. Erw zieht Ki mit Schwung durch die Grätsche bis zum Langsitz hoch. 	 <p>Stirnkreis</p> 	<p>Schatztruhe, Schatzkarte</p> <p>Gymnastikstäbe</p> 
Einstimmung			<p>5'</p> <p>10'</p>

Ziel	Inhalt	Organisation/Skizze	Material	Zeit
Laufen	<p>Endlich sind wir am Hafen angekommen. Jetzt muss das Schiff noch beladen werden:</p> <p>Wasserflaschen an Bord bringen Die Wasserflaschen werden so schnell wie möglich auf die andere Hallenseite zum Schiff transportiert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erw und Ki nimmt je eine Wasserflasche (Keule) und bringt diese zum Schiff. Wiederholen bis es keine Wasserflaschen mehr hat. • An Bord werden die Wasserflaschen liegend gelagert. Ki und Mu stehen Rücken an Rücken mit ca. 50 cm Abstand. Sie stehen im Grätschstand und halten einen Stab zwischen den Beinen. Auf jeder Seite steht eine Wasserflasche. Nun versuchen Sie, die Wasserflasche welche vor Ihnen steht* mit ziehen und stossen umzuwerfen. 	 	<p>Keulen Leerer Ballwagen als Schiff</p>	35'
Kraft und Ausdauer	<p>Mehlsäcke müssen auch mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ki und Erw legen sich ein Mehlsack (Reissäckli) auf den Bauch und gehen im Krebsgang zum Schiff. Achtung* dass der Mehlsack nicht runterfällt. • Die Mehlsäcke werden mit dem Schiffskran umgeladen. Erw und Ki sitzen im Winkelsitz. Säckchen ist zwischen den Füßen eingeklemmt, eine ganze Drehung machen und dem anderen "in der Luft" übergeben. 	 	<p>Reis-/ Sandsäckli</p>	
Kraft und Koordination	<p>Endlich sind wir startklar. Damit wir unsere Segel hissen können, müssen wir zuerst noch ein wenig rudern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erw und Ki sitzen vor dem Thera+Band und halten gemeinsam das Band • Wechsel zwischen Vorhalten und Hochhalten • Das Ruder dehnen (Das Theraband festhalten und die Hände auseinanderbewegen • Rudern: Erw hilft dem Ki. Thera+Band in Vorhalte. Beine anziehen und Fusssohlen an das Thera+Band legen. Das Thera+Band festhalten und Beine langsam strecken • Damit unsere Beine nicht zu müde werden, lockern wir sie: Die Beine abwechselnd über das Band heben und wieder zurückbewegen. 	    	<p>1 Thera Band pro Muki-Paar</p>	

	<p>Springen</p> <p>Schnelligkeit, Ausdauer</p> <p>Fangen</p> <p>Reaktion</p> <p>Springen beidbeinig</p> <p>Grobmotorik</p> <p>Reaktion laufen</p> <p>Kriechen</p>	<p>Endlich sind wir auf der Insel !</p> <p>Wir springen von Stein zu Stein, damit unsere Füße nicht nass werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle springen von Stein zu Stein (Teppichreste) ans Ufer <p>Wir finden Kokosnüsse an Land</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erw und Ki befinden sich im Grätschitz einander gegenüber und rollen einander die Kokosnuss (Gymnastikball) zu. • Kokosnuss Rollen: Aufstellung auf einer Hallenseite. Erw rollt den Ball nach der anderen Seite. Ki läuft ihm nach und bringt ihn dem Erw. zurück. • Wir versuchen, die Kokosnüsse zu fangen. Ki und Erw werfen einander den Ball zu. Achtung nicht zu grosser Abstand ! <p>Es raschelt hinter uns- es sind Schlangen !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Erw hält das Springseil in einer Hand, das andere Ende liegt am Boden • Erw bewegt das Band schlingelnd und geht dabei rückwärts • Das Ki versucht auf das Seil zu treten. Rollentausch <p>Seile werden am Boden ausgelegt. Jedes Mukipaar steht vor seiner Schlange:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir springen über die Schlange • Wir laufen um die Schlange • Wir gehen im Grätschstand über die Schlange ohne diese zu berühren • Wir springen beidbeinig im „Slalom“ über die Schlange • Wir rollen die Schlange ein. Ki steht auf Schlange und rollt es nur mit den Füßen wie eine Schnecke ein. <p>Die Schlangen werden in die Kiste eingesperrt.(Schachtel)</p> <p>Wir stehen vor einer Schatzhöhle</p> <p>Damit sich das Tor zur Schatzhöhle öffnet, müssen wir den Reif in Bewegung setzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erw dreht den Reifen um die Vertikalachse und lässt ihn los. • Erw und Ki laufen um den rotierenden Reifen • Sobald der Reif am Boden liegt, setzt sich Mukipaar hin. „Wiederholen“ • Erw hält den Reif senkrecht und Ki kriecht durch den Reif durch in die Kreismitte. Wechsel Ki hält Reif und Erw kriecht durch Reif. 	        	<p>Teppichresten</p> <p>Gymnastikbälle</p> <p>Springseile</p>  <p>Reifen</p> 	
--	---	--	--	---	--

		<p>Schatz gefunden ! In der Kreismitte steht eine Schatztruhe, versteckt unter Chiffontücher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ki dürfen Schatztruhe öffnen ☺ Goldstücke kommen zum Vorschein. • Ki nimmt ein Goldstück, kriecht durch den Reif und deponiert es ausserhalb des Kreises 		Reifen Chiffontücher Schatztruhe Goldstücke		
Ansklang	Spass	Wir machen uns auf den Nachhauseweg. Hört Ihr dieses Geschrei auch. Es sind Affen. Die Herzen sich und nehmen sich die Bananen weg. <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Mukipaar erhält 4 Bananenklammerli (gelb) • Diese werden gut sichtbar am T-Shirt befestigt. • Ziel ist es möglichst viele Bananenklammerli bei den anderen zu stibizen. • Wer keine Bananenklammerli mehr hat* darf bei der Leiterin neue verlangen, solange Vorrat. 		Gelbe Klammerli	5'	
		Laufen	Damit wir schneller zu Hause sind, nehmen wir das Flugzeug. <ul style="list-style-type: none"> • Ki und Erw halten Chiffontuch an zwei Ecken über dem Kopf. • Sie laufen so eine Hallenrunde mit dem wehenden Chiffontuch. • Wir setzen zur Landung an. Alle legen sich auf den Bauch auf den Boden. Dann treffen wir uns in der Mitte zum Kreis und lassen unsere erlebte Geschichte nochmals mit einem Fingers aufleben:		Chiffontücher	2'
	Ritual	De esch mit dem Zug a Hafe gfahre De het Schiff mit Wasserfläsche belade De het Kokosnüss gholt De het D Schlange iigrollt Und de Chliinsti de esch glüeckli über sini gfundene Goldstückli ! ☺	(Daumen) (Zeigfinger) (Mittelfinger) (Ringfinger) (kleiner Finger) (Bei" Goldstückli" umarmt Erw das Ki)	 <p>Stirnkreis</p>		2'
		1-2-3, s' esch viertel vor zähni gsi...				
		Bemerkungen / Nachbereitung:				