



Lektionsblatt

Thema	Erlebnisse am Nordpol	Datum Dezember 2025 Leiter/in Manuela Fricker
Lektionsziel	Turnen für Erwachsene, hüpfen – eine geführte Lektion	Material zum Mitnehmen: Fixleintuch weiss, Globus oder Weltkarte, Musikbox, Musik, Mauspads

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Vorbereitung	Unter 1 Fixleintuch ganz viele Medizinbälle verstecken und bereitstellen in einer Ecke Globus oder Weltkarte in der Mitte des Kreises bereitstellen für die Einstimmung		1 Fixleintuch viele Medizinbälle, min. 1 Medizinball/Paar Globus oder Weltkarte	

Einleitung

Ritual	Begrüssung Mukilied: miar Kinder sind luschtig...	Stirnkreis		15'
Physische Einstimmung <i>Erzählung</i> (= roter Faden)	<i>Heute fliegen wir gemeinsam zum Nordpol.</i> Wisst ihr, wo der Nordpol ist? <i>Auf dem Globus/Weltkarte schauen, wo der Nordpol liegt.</i> Welche Tiere leben am Nordpol? <i>Eisbär, Polarfuchs, Ringelrobbe und bestimmt Vögel</i>	Stirnkreis	Globus oder Weltkarte in der Mitte des Kreises	
laufen	<u>Flugzeugstart</u> <i>Wir fliegen nun mit dem Flugzeug an den Nordpol</i> Die Paare stehen hintereinander und starten ihre Motoren (laute Geräusche machen). Mit seitlich ausgestreckten Armen (Flügel) starten die Flugzeuge und fliegen durch die Turnhalle. Sobald die Musik fertig ist, dürfen sie wieder hier landen.	Kolonne	Musikbox Musik	
laufen	<u>Flugzeuglandung</u> (Landebahn mit Pylonen vorbereiten, während die Ki. fliegen) Sobald die Musik fertig ist, landen alle auf der Landebahn.		10-12 Pylonen	

Hauptteil

<i>Erzählung (roter Faden)</i>	<i>Wir sind am Nordpol gelandet. Dort gibt es ganz viele Eisschollen, und den Menschen, die dort leben sagt man Inuit (Eskimo) (Ev. Bild zeigen)</i>		Ev. Bild von Inuit	30'
	<u>Warm anziehen</u> Wir ziehen uns warm an. Strumpfhose, Skisocken, Skihose, dicker Pullover, Ski Jacke, Schal, Mütze, warme Winterschuhe, Handschuhe. Um viel Bewegungszeit zu haben, setzten wir uns bei Strumpfhosen, Skisocken, Skihosen, Winterschuhen auf den Boden und stehen dazwischen immer wieder auf. (Erw bewegen sich natürlich auch mit)	Frontalbetrieb		
hüpfen springen	<u>Eisschollen hüpfen</u> Turnmatten werden in der Halle verteilt, so dass die Mukipaare von einer zur anderen Matte hüpfen können. (nur die halbe Turnhalle benutzen, damit die Matten nicht zu weit auseinander liegen. Ev. noch zusätzlich Reifen oder Teppichresten als zusätzliche Eisschollen dazunehmen. Die Paare hüpfen von Eisscholle zu Eisscholle	Freier Betrieb	2 M//Paar Ev. zusätzlich noch Reifen, Mauspads oder Teppichresten	
hüpfen springen Balancieren raufen stossen	<u>Eisschollen ausprobieren</u> 2 Turnmatten mit einem Abstand gegenüber legen. Nun hüpfen wir auf verschiedenen Arten von einer Eisscholle zur anderen Eisscholle. • Zuerst über einen kleinen Spalt (zwischen Matte und Matte), dann wird dieser Spalt immer grösser (Matten weiter auseinander) • mit beiden Beinen • auf einem Bein, abwechselnd re./li. • seitwärts • nur auf dem Rand der Eisscholle • mit Anlauf, Matten weit auseinander • von der Eisscholle stossen (z.B. auf einem Bein stehend, auf der Matte sitzend) • von der Eisscholle ziehen, sitzend an den Beinen • die Eisscholle treibt im Wasser, Erw. schiebt die Matte durch die Halle (ev. Matte drehen)	Paralleler Betrieb	2 M /Paar	
<i>Erzählung (roter Faden)</i>	<i>Plötzlich entdecken wir einen Eisbären Viele Medizinbälle sind unter einen weissen Fixleintuch versteckt</i>		Weisses Fixleintuch viele Medizinbälle	

Gehen kriechen	<u>Eisbär</u> Wir schauen mit dem «imaginären» Feldstecher oder Fernrohr wo der Eisbär gesichtet wurde. Langsam und geheimnisvoll schleichen wir uns dem Eisbären näher, um ihn zu beobachten. Er ist kein Eisbär, sondern nur ein abgebrochener Eisblock, der im Meer schwimmt.	Paralleler Betrieb		
Ball rollen	<u>Eisscholle bewegen</u> Die Paare nehmen einen Medizinball. • rollen sich auf dem Boden sitzend den Medizinball zu • Medizinball stehen einander zu rollen • Medizinball um das Ki./Erw. rollen • um die eigenen Beine rollen, im Wechsel Erw. /Ki.	Paralleler Betrieb	1 Medizinball/Paar	
laufen Ball rollen	<u>Die Eisscholle treibt im Meer und alle Eisschollen treffen in einer Ecke wieder aufeinander</u> Durch die Turnhalle laufen und die Eisscholle (Medizinball) einander zurollen, bis in die Ecke der Turnhalle	Freier Betrieb	1 Medizinball/Paar	

Ausklang

Spiel	<u>Eisbär was frisst du am liebsten?</u> Zwei Eisbären (Ki./ Erw.) sitzen auf einer Eisscholle (Matte). Die anderen Paare sind Fische und schwimmen um die Eisscholle herum. • <i>Die Mukipaare, welche die Fische darstellen, fragen den Eisbären:</i> • <i>Eisbär was frisst du am liebsten?</i> • <i>Der Eisbär nennt irgendetwas zum Essen, z.B. Schoggi, Suppe, Brot, Lollipop, etc.</i> • <i>Nachdem die Paare einige Male nach dem Lieblingessen des Eisbären gefragt haben. Antwortet der Eisbär «Fische» (das ist sein Lieblingessen)</i> • <i>Nun müssen die Paare schnell weglaufen, denn der Eisbär versucht die Fische zu fangen (fressen).</i> • <i>Das Ki. welches vom Eisbären gefangen wurde, ist der neue Eisbär und das Spiel beginnt von vorne</i>	Flankenkreis	1 Turnmatte	15'
-------	--	--------------	-------------	-----

Jocker hüpfen laufen	<u>Eisschollenrennen</u> Alle Paare holen sich 2 Reifen und legen diese hintereinander an die Startlinie. Beide stehen im hinteren Reifen, Ki.hüpft nach vorne in den Reifen, Erw. legt den Reifen vor das Ki. Ki. hüpft hinein und so weiter, bis alle an der anderen Hallenseite angekommen sind. Zusätzliche Variante: die Paare stehen beide im hinteren Reifen, Erw. hüpft in den vorderen Reifen, das Ki. nimmt den Reifen, läuft neben dem Erw. vorbei und legt den Reifen vor den Erw. Erw. hüpft in den Reifen und so weiter, bis alle an der anderen Hallenseite angekommen sind.	Paralleler Betrieb	2 Reifen/Paar	
Ritual	Abschluss Spüchli: «das isch die rechte Hand, das isch die rechte Hand.....» Verabschiedung und ev. Bekanntgabe des Themas der nächsten Lektion	Stirnkreis		

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli	Materialliste (zum Mitnehmen)	Weitere Notizen, Hallenskizze
Mukianfangslied Miar Kinder sind luschtig, miar Kinder sind froh. Miar dörfend go turna und machend eso: Z'erscht trüllend sich d'Mama/de Papa Denn trüllend sich d'Kinder, denn trüellend sich beidi, «wie kuschtig miar sind» (Zur Melodie von «d' Appenzeller sind lustig»)	Fixleintuch weiss Globus oder Weltkarte Musikbox Musik Mauspads	
Muki Abschlusslied Dia rehti Hand <i>(rechte Hand in die Luft halten und winken)</i> Das isch dia rehti Hand, das isch dia rehti Hand und i säg allne Tschau mitenand. Das isch dia rehti Hand, das isch dia rehti Hand und i säg allne Tschau mitenand. (Melodie von «de Mukibougi»)		