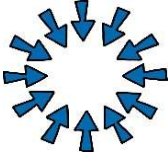


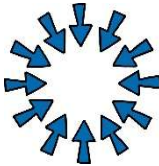
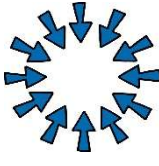
Drunger und Drüber- die Abenteuerreise im Dschungel im Dschunael

Kreiskurs vom 17.10.2026 in Biel

Thema	Drunger und Drüber- die Abenteuerreise im Dschungel	Datum Leiterin	17.10.2026 Corinne Siegenthaler (Expertin Erwachsene Kind Turnen)
Lektionsziel	Attraktives Kindertraining- Förderung der Motorik – der Raumorientierung, der Ausdauer und des Mutes	Material zum Mitnehmen; Dschungel Bild, Zauberschnur (Gummitwist) oder dünnes Seil, Wörterwürfel oder Steckerli	

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung	Ritual (siehe auch Anhang) Ä länge Wäg - Ä breite Stäg Ä töife Bach - Äs spitzigs Dach Ä höche Bärg - Ä chliine Zwärg Zwe starchi Manne - Ä gradi Tanne Ä wiite See - Eh eh, itz gseh ig gar nümm meh			2
	Heute reisen wir gemeinsam tief in den Dschungel. Die Sonne scheint durch die hohen Bäume, und überall hört ihr das Rufen der Tiere. Seid ihr mutig und geschickt so könnt ihr alle Hindernisse meistern. Ihr mir auf einem schmalen Pfad. Zuerst müsst ihr über viele Baumstämme steigen.. Dann krabbelt ihr durch eine dunkle Höhle , in der Fledermäuse leise rascheln. Plötzlich versperrt ein Sumpf den Weg – ihr springt von Insel zu Insel, ohne hineinzufallen. Am Ende erreicht ihr einen hohen Felsen. Ihr klettert hinauf und springt runter.			

Aufwärmen	Einstimmung (Leitung ist Vorbild und Kinder werden animiert zum Nachahmen) - Wir steigen über Baumstämme (Grosse und hohe Schritte) - Wir schlüpfen am Boden unter dem LB durch - Wir springen von Reifen zu Reifen - Wir klettern über den SWK und springen runter			3
Springen, schlüpfen, Hüpfen	Staffette drunter und drüber – Wir bilden zwei oder drei Gruppen Gruppe blau und Gruppe Rot gehen Über die Baumstämme springen, (Gummischläufe) Durch die Höhle (Unter der LB durchschlüpfen) In die Pütze springen (In die Reifen springen und durch den roten Reifen schlüpfen) Vom Felsen springen, vom SKW runterspringen	Gummischläuche, 3 LB, 6 Ringe, SK mit M 16er	Staffete	5
	Wir sind im Regen Wald – Regenversli _ siehe Anhang Wir sind nun alle Waldforscherinnen im Dschungel.			
	L und Kinder bauen zusammen den Stationsbetrieb auf.	Freier Betrieb		10
Hauptteil				
Ziehen / Handkraft	Es wird ein möglichst grosser Parcours teilweise zusammen mit den Kindern mit verschiedenen Stationen aufgestellt. Ziel ist es, dass die Kinder einige Minuten ohne Pause laufen. Die Kinder zum Durchhalten animieren! Evtl. 3-4 Minuten eine Pause einsetzen, in der sie einander Bälle zuwerfen. Jedes Kind zählt für sich, wie viele Runden es schafft. Es soll ein flüssiger Parcours sein, ohne grosse Wartezeiten... - Klare Einbahnstrasse mit Start und Ziel. Vor Trampolin ein Wartereifen definieren. Mögliche Posten /Beispiel wie folgt:	Stationsbetrieb	2 LB	25 min.
Balancieren	Die Hängebrücke Kind balanciert über LB - Niedersprung		1 LB, 2 SK, 40er Matte	

Schlüpfen	Die Höhle / der Geheimgang Kind kriecht unter einen Höhlentunnel durch		3 M	
Klettern	Der Kletterberg (Nur einbauen, wenn genügend Leiter oder Hilfen zur Verfügung) Kind klettert über die SPW und springt runter		SPW, 40 er Matte, Ringe	
Kriechen und steigen	Das Spinnennetz Kind klettert durch da Spinnennetz	Seile, Gummitwist zwischen 2 Barren einspannen	Barren mit Seil / Gummitwist	
Springen	Der Riesenfelsen Kind springt von eine SK oder von einen Baren runter		SKW, 40er Matte	
kriechen	Über einen dünnen Pfad Kind balanciert über eine Reckstange		M	
	<i>Verbindungen mit Malstäben, Tau, Reifen</i>		M	
	<i>Buchstabenrätsel lösen und Punkte zusammen zählen</i>			
	Aufräumen			10
Ausklang				
beruhigen	Wir erinnern uns an die gute Zeit im Dschungel Wir machen noch diese Dehnübungen auf dem schwarzen Kreis			3
Abschlussritual	Spiel die schlafenden Riesen Alle liegen mit geschlossenen Augen im Kreis am Boden und die Leiterin zieht die Kinder einzeln vom Boden.			2

Anhang

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

1234567 wo isch üse Kreis jetzt blibe?
12345678 üse Kreis isch gmacht.
(alle Füsse sind auf dem schwarzen Kreis)

Ä länge Wäg - Ä breite Stäg
Ä töife Bach - Äs spitzigs Dach
Ä höche Bärg - Ä chliine Zwärg
Zwe starchi Manne - Ä gradi Tanne
Ä wiite See - Eh eh, itz gseh ig gar nümm meh

Äs tröpfelet dr Müller Meister klöpfelet
Äs rägelet dr Müller Meister sägelet
Äs giesst dr Müller Meiser niesst

Materialliste (zum Mitnehmen) Weitere Notizen, Hallenskizze

Dschungel Bild, Zauberschnur Es handelt sich hier um eine Zusammenstellung verschiedener Möglichkeiten in einer Lektion.
(Gummitwist) oder dünnes Seil, Zehn Posten sind zu viel, die Zeit wird nicht reichen. Dies soll dir als Ideen Börse dienen.
Wörterwürfel oder Steckerli