



Zirkusvorstellung und Znüniplausch

Was	Wie/ Wo / Was?
<p><u>Begrüssung</u> Eltern und Kinder sitzen auf Kissen oder kleinen Tüchern auf dem Boden. Die Gruppenleiterin zeigt allen ein Bild von einem Zirkus. Die Leiterin „verwandelt“ sich vor den Kindern in den Zirkusdirektor, zieht z. B. einen Zylinder oder sonstigen Hut oder eine Kravatte an.</p>	<p><i>Kleine Kissen oder Tücher</i> <i>Zirkusbild aus Bilderbuch</i></p> <p><i>Zylinder oder Hut oder Kravatte</i></p>
<p>Direktor: Sehr verehrtes Publikum. Ich begrüsse Sie herzlich zu unserer <u>Vorstellung mit all unseren Tieren</u>. Wir zeigen Ihnen, was die Tiere bei uns alles gelernt haben. Zuerst begrüsse ich unsere Pferde, die uns nun zeigen werden, welches das schnellste ist.</p>	<p>Leiterin spricht als Direktor (= blauer Text)</p>
<p>Alle Pferde gehen an den Start (im Kreis stehen, Bewegungen an Ort ausüben. Variante im Sitzen: nur Arme und Oberkörper bewegen sich).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Achtung, fertig, los, die Pferde rennen so schnell sie nur können. ▪ Nun kommt die erste Hürde. ▪ Dann kommt eine Kurve. ▪ Dann kommt nochmals eine Hürde und gleich wieder eine Kurve. ▪ Nun rennen die Pferde über eine Holzbrücke. ▪ Nun müssen sie durch einen Wassergraben. ▪ Jetzt kommen die Pferde an den Zuschauern vorbei. Diese Klatschen und fotografieren. ▪ Nun kommt eine Doppelhürde. 	<p>Auch die Eltern machen mit!</p> <p>→Mit den Beinen an Ort rennen und mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen. →Hochspringen, die Arme mitnehmen. →Gewicht verlagern →Hochspringen und danach Gewicht auf die andere Seite verlagern. →Mit den Fäusten auf die Brust schlagen →Mit den Fingern zwischen den Lippen hoch und runter fahren, Luft ausstossen und einen „Wasserton“ machen →Weit springen. Klatschen und „Klick-klick-klick“ sagen, fotografieren imitieren. →Zweimal hintereinander hochspringen, Arme mitnehmen.</p>

Eltern-Kind-Anlass zu Bewegung-Ernährung-Entspannung

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Und da vorne sehen sie schon das Ziel. Sie rennen nochmals so schnell sie können. Die Pferde kommen ins Ziel! ▪ Die Pferde freuen sich alle und tanzen mit den Vorderhufen in der Luft um sich selbst. 	<p>→Hände in die Luft strecken und „juhui“ rufen.</p> <p>→Jedes Kind tanzt im Raum herum, die Hände vor der Brust gehalten.</p>
<p>Direktor: Als Belohnung bekommen die Pferde etwas zu essen. Was meint ihr, essen die Pferde gerne?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Äpfel, Karotten, trockenes Brot, Hafer. - Wohin gehören die Lebensmittel in der Lebensmittelpyramide. 	<p>Äpfel, Karotten, Brot, Haferflocken Lebensmittelpyramide</p>
<p>Die Kinder legen mit Hilfe der Eltern die Esswaren auf die richtige Stufe der Lebensmittelpyramide für Kinder (siehe letzte Seite).</p>	<p>Die Lebensmittelpyramide wird mit einer <i>Doppelleiter</i> dargestellt, deren Stufen mit <i>Brettern</i> verbunden werden. Alternative: Pyramide mit <i>Malerklebband</i> oder <i>Seilen</i> am Boden auslegen.</p>
<p>Direktor: Nun stellen wir euch die gefährlichen Tiger vor. Sie schleichen in der Arena herum und springen durch einen Ring.</p>	
<p>Kinder sind Tiger, schleichen im Raum herum, fauchen und zeigen ihre Krallen. Eltern halten Reifen bereit und die Kinder springen durch diese hindurch.</p>	<p><i>Versch. Reifen</i></p>
<p>Direktor: Nun müssen alle Tiger wieder an ihren Platz zurück. Sie bekommen als Belohnung ihr Lieblingessen. Was könnte das sein?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fleisch - Wohin gehört das Fleisch in der Lebensmittelpyramide? 	<p>Kinder und Eltern gehen auf ihren Platz</p>
<p>Die Kinder legen mit Hilfe der Eltern das Fleisch auf die richtige Stufe der Lebensmittelpyramide.</p>	<p><i>Verschiedene Aufschnitte Lebensmittelpyramide</i></p>
<p>Direktor: Nun begrüßen wir alle die Elefanten. Sie sind sehr schwere Tiere und bewegen sich langsam. Und wenn sie sich begegnen, begrüßen sie sich mit dem Rüssel.</p>	
<p>Kinder sind Elefanten, laufen breitbeinig und halten sich mit der einen Hand an der Nase und stossen die andere Hand zwischen Nase und Ellbogen hindurch (Rüssel). Sie begrüßen sich mit den Rüsseln.</p>	
<p>Direktor: Jetzt steigen die Elefanten auf einen Stuhl und drehen sich um sich selbst.</p>	

Eltern-Kind-Anlass zu Bewegung-Ernährung-Entspannung

<p>Eltern bringen einen Stuhl zu ihren Kindern und helfen ihnen wenn nötig dabei, auf den Stuhl zu kommen ohne den Rüssel aufzulösen. Bei der Drehung stehen sie in Hilfestellung.</p>	<p><i>Kleine Stühle oder Schemmelchen</i></p>
<p>Direktor: Das haben die Elefanten aber gut gemacht. Dafür bekommen sie eine Belohnung. Wer weiss, was die Elefanten gerne essen? → Früchte und Gemüse</p>	
<p>Die Kinder legen mit Hilfe der Eltern die Gemüse und Früchte auf die richtige Stufe der Lebensmittelpyramide</p>	<p><i>Gurken, Rüebli, Bananen Birnen, Äpfel Mandarinen Lebensmittelpyramide</i></p>
<p>Direktor: Ich freue mich nun, unsere Affen vorzustellen. Sie sind manchmal etwas frech und klettern überall herum. Doch wenn sie müde sind, gehen sie zueinander, streicheln sich und lausen in ihrem Fell.</p>	
<p>Kinder dürfen als Affen durch den Raum hüpfen, rennen, auf Tische oder Stühle klettern. Dabei die Arme hin und her schwingen, sich lausen und Grimassen schneiden. Wenn der Gong schlägt, werden sie ruhiger suchen sich einen oder zwei andere Affen und streichen sich über das Fell. Die Eltern stehen im Raum bereit, um den Kindern zu helfen.</p>	<p><i>Gong, Stühle</i></p>
<p>Direktor: Alle Affen kommen wieder an ihre Plätze. Auch sie bekommen eine Belohnung. Wer weiss, was die Affen gerne essen? → Bananen</p>	
<p>Die Kinder legen mit Hilfe der Eltern die Bananen auf die richtige Stufe der Lebensmittelpyramide.</p>	<p><i>Banane Lebensmittelpyramide</i></p>
<p>Direktor: Jetzt fehlen nur noch unsere Giraffen. Sie sind die grössten Tiere unseres Zirkus. Denn ihr Hals ist soooo lang. Wenn sie etwas trinken möchten, dann müssen sie ihre Beine breit auseinander stellen.</p>	
<p>Kinder sind alle Giraffen und gehen langsam auf Zehenspitzen im Raum umher. Die Hände sind weit nach oben gestreckt. Sie sind der Hals der Giraffe. Beim Gongschlag spreizen die Kinder ihr Beine und beugen sich mit dem Oberkörper nach unten, so dass die Fingerspitzen den Boden berühren. Sie trinken, schlürfen ist erlaubt.</p>	<p><i>Gong</i></p>
<p>Direktor: Das sind aber elegante Tiere. Wer weiss wie wir sie belohnen können? → Verschiedene Blättern, Salate</p>	

Eltern-Kind-Anlass zu Bewegung-Ernährung-Entspannung

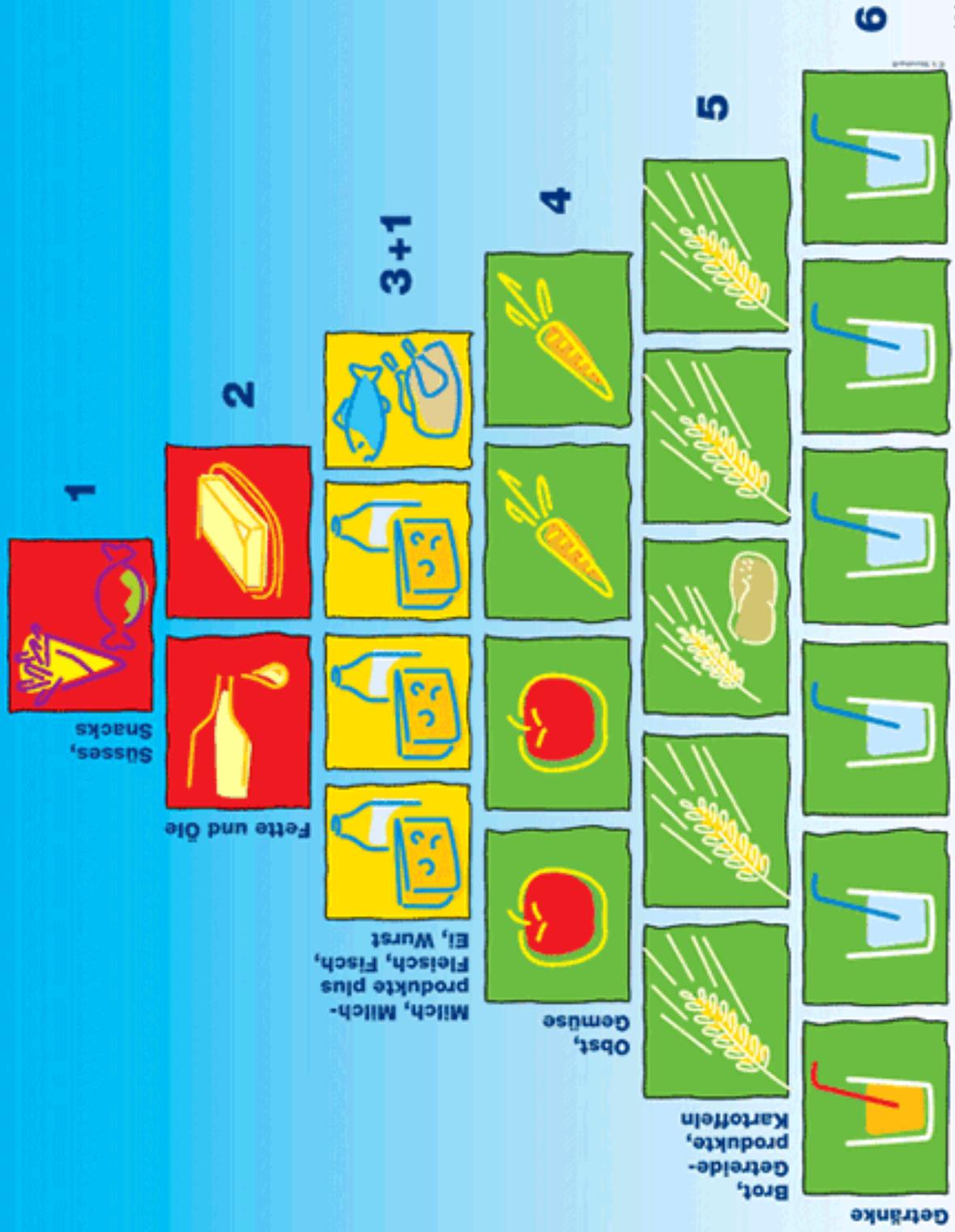
<p>Verschiedene Blätter brauchen wir zum essen und auch zum trinken. Wer hat schon einmal Kräutertee probiert? Kind legt verschiedene. Blätter auf die richtigen Stufen der Lebensmittelpyramide.</p>	<p><i>Pfefferminz, Lindenblüten, verschiedene Salate</i></p>
<p>Direktor: Ihr seht also, dass die Tiere sehr gesund essen und darum so schnell laufen oder so gut klettern können. Und das wichtigste ist auch bei ihnen, genug zu trinken. Kind stellt Getränke in Lebensmittelpyramide.</p>	<p><i>Wasser, Tee</i> <i>Lebensmittelpyramide</i></p>
<p>Direktor: Die Zirkusvorstellung ist vorbei und alle Zuschauer klatschen, Stampfen mit den Füßen vor Begeisterung.</p>	
<p>Kinder sind Zuschauer und klatschen und stampfen.</p>	
<p>Direktor: Wer weiss, was die Zuschauer und der Direktor gerne essen? Rest der Lebensmittel verteilen.</p>	<p><i>Käse, Yoghurt, Milch, Orangen, Trauben, Gurken, Peperoni, Honig, Gummibären, Vollkornbrot</i></p>

<p><u>Kindergerecht die Lebensmittelpyramide für Kinder erklären:</u> Kinder brauchen viel zu Trinken, am besten Getränke ohne Zucker. Und es braucht verschiedene Arten von Essen. Solches, das Schwung und Energie bringt (v.a. Vollkornprodukte), solches das gesund hält (Vitamine in den Früchten und Gemüse) und solches das gross macht (Eiweissprodukte). Gummibärli und Honig haben die meisten Kinder zwar sehr gerne. Sie sind aber zuoberst auf der Pyramide, d.h. davon sollte man nur wenig essen (und es dafür umso mehr geniessen!).</p>	
<p>Direktor: Nun haben aber alle Hunger, nach dieser spannenden Zirkusvorstellung. Helft allen einen feinen Znüni zu machen. Es gibt ein feines Birchermüesli.</p>	
<p><u>Gemeinsames Rüsten und Vorbereiten des Znüni / Zvieri.</u> Kinder und Eltern nehmen die Früchte etc. aus der Lebensmittelpyramide und verarbeiten diese zu Birchermüesli. Alles wird in eine grosse Schüssel gegeben und gegessen. Das Gemüse, das Brot, Aufschnitt und Käse werden klein geschnitten und auf verschiedene Zahnstocher gesteckt. Guten Appetit! Tipp: Die Eltern können im Voraus beauftragt werden, bestimmte Lebensmittel an den Anlass mitzubringen.</p>	<p><i>Früchte, Yoghourt, Milch, Haferflocken, Honig</i> <i>Grosse Schüssel</i> <i>Rüstsachen</i> <i>Geschirr, Servietten etc.</i> <i>Gemüse, Brot, Käse, Aufschnitt</i> <i>Zahnstocher</i></p>

Eltern-Kind-Anlass zu Bewegung-Ernährung-Entspannung

<p>Eine Gruppe bereitet verschiedene Tees, Wasser und verdünnte Fruchtsäfte vor.</p>	<p><i>Pfefferminz, Lindenblüten, Fruchtsäfte, Wasser</i></p>
<p>Zum Schluss bekommen alle Zuschauer und der Direktor ein Gummibärchen.</p> <p>Tipp: In der Materialbox befindet sich eine <i>Musik-CD</i> mit Melodien zu den fünf verschiedenen Tieren. Die Anleitung zu den <i>Tanzenden Zirkustieren</i> – einfache Bewegungen zur Musik – befindet sich im Begleitheft.</p> <p>Der Tanz kann mit den Kindern im Voraus eingeübt und zum Abschluss den Eltern vorgeführt werden.</p> <p>Ev. gemeinsames Aufräumen.</p> <p>Der Direktor „verwandelt“ sich wieder in die Leiterin und verabschiedet sich von den Kindern und Eltern.</p>	<p><i>Gummibärchen</i></p>

Lebensmittelpyramide für Kinder



c aid-infodienst, Idee:
Sonja Mannhardt