



**ZMIZMO Game (LS 7.1)**

Zielgruppe(n)	<input type="checkbox"/> Kindersport / <input checked="" type="checkbox"/> Jugendsport		
Datum / Zeit / Ort	14.07.2019	07.30 -09.30	Urigen/Unterschächen
Leitung	HaBa / Gäbi		
Themenbereich	Unterwegs sein: <input type="checkbox"/> Wanderungen <input type="checkbox"/> Schneeschuhtouren <input type="checkbox"/> auf Rädern <input type="checkbox"/> Sicherheitsakt. Sportlektionen: <input type="checkbox"/> Ballspiele <input type="checkbox"/> Trensportarten <input type="checkbox"/> andere Sportarten Spiele: <input type="checkbox"/> Spiel- und Sportturnier <input checked="" type="checkbox"/> Geländespiele <input type="checkbox"/> Spielfest <input type="checkbox"/> Freies Spiel <input type="checkbox"/> Gruppenspiele <input type="checkbox"/> Kämpfen und Raufen		
Material / Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landkarten</li> <li>• Zettel mit Essen</li> </ul>		•
Vorbereitung	Vor dem Lager -Überlegen, was es für Essen geben soll	Während dem Lager -Mit Küche schauen wegen dem einkaufen und informieren, dass es ein ZMIZMO gibt -Schauen, wo man die Zettelchen verstecken möchte - Karten zeichnen	•

Zeit	Beschreibung	Verantwortlich
07.30-07.45	<p><b>Einstieg:</b>                      Der verdächtige Mann, welcher aus dem Gefängnis ausgebrochen ist, stolpert über unser Lagerhaus, weil er sich bei seiner Flucht verlief. Er sieht, dass niemand wach ist und versteckt alle Nahrungsmittel für das Frühstück und das Mittagessen Die Kinder erwachen und sollen sich anziehen und in den Gruppenraum gehen. Dort machen wir zusammen ein Morgenfitness mit verschiedenen sportlichen Übungen wie: Kniebeugen, Rumpfbeugen, Liegestütze und Ausfallschritte. Diese Übungen werden immer 30 Sekunden gemacht und dann wird 1 Minute auf der Stelle gejoggt, dann wieder 30 Sekunden Übung, bis wir alle 5 Übungen gemacht haben.</p>	HaBa / Gäbi
07.45- 09.15	<p><b>Hauptteil:</b>                      Die Leiter erklären den TN, dass über Nacht die ganze Küche geplündert wurde und das ganze Essen gestohlen wurde. Der Verdächtige hat Landkarten im Dorf vergessen, auf denen markiert ist, wo er die Essensvorräte versteckt hat. Die TN müssen nun anhand von diesen Landkarten das Essen suchen, was gleichzeitig ihr Frühstück/ Mittagessen sein wird (Es ist nicht direkt Essen sondern Zettelchen, welche sie bekommen, wo das Essen drauf steht). Dies kann z.B. Brot, Butter, Speck, Spiegelei, Croissants etc. sein. Die Gruppen werden aufgeteilt und in diesen werden sie den ganzen Tag verbringen. Die TN müssen das gefundene Essen zu einem Treffpunkt (irgendwo Draussen) bringen, wo die Tagesverantwortlichen warten. Die Gruppen haben alle die gleichen Karten deswegen bekommt nur die Gruppe, welche zuerst dort ist das Essen. Diese Zettelchen müssen sie dann beim Essen der Küche abgeben (der Gruppenchef=Leiter der Gruppe) und sie bekommen dann die Nahrung.                      Um ca. 09.15 ist das Spiel fertig und sie müssen zurück im Lagerhaus sein.</p>	HaBa / Gäbi
09.15-09.30	<p><b>Ausstieg:</b>                      Es wird verkündet, welche Gruppe am meisten Kohlenhydrate gesammelt hat und diese darf dann auch anfangen zu essen. Aber davor wird noch als kleine Auflockerung ein Yoga gemacht. 5 Verschiedene Übungen werden gezeigt und die Tn machen sie nach:                      1. Katze- Kuh: Komme in den Vierfüßlerstand und mache den gesamten Rücken rund wie einen Katzenbuckel. Komme anschließend in ein geführtes Hohlkreuz. Achte darauf, den Nacken nicht zu überstrecken. Wiederhole diesen Ablauf einige Male.                      2. Beine an der Wand ablegen: Lege dich auf dem Rücken vor einer Wand ab. Strecke nun die Beine senkrecht nach oben und stütze sie an der Wand ab. Lasse los und bleibe einige Minuten in der Asana.                      3. Kindhaltung (Balasana): Lege aus dem Fersensitz deinen Oberkörper auf den Oberschenkel ab. Bringe die Stirn vor den Knien auf die Matte.                      Lege deine Arme mit nach oben zeigenden Handflächen neben deinem Körper ab.</p>	HaBa / Gäbi



	<p>Lass deinen Schultern nach unten sinken und bringe dein Gesäß tiefer in Richtung Füße. Bleibe für einige Atemzüge in Balasana und entspanne dich.</p> <p>4. Krokodil (Makarasana): Komme in die Rückenlage und lege die Arme ausgestreckt ab. Hebe das Gesäß an und lege es ein Stückchen weiter rechts ab. Winkle nun die Knie an und lege sie übereinander nach links ab. Schauge nach rechts. Bleibe einige Atemzüge in der Asana und übe sie dann auf der anderen Seite.</p> <p>5. Totenstellung (Shavasana): Komme in die Rückenlage und lege Arme und Beine entspannt ab. Lasse die Füße nach außen fallen und lege die Handrücken auf den Boden, damit sich die Schultern noch mehr lösen können. Entspanne deinen gesamten Körper und Geist für einige Minuten.</p> <p>→ Wir bedanken uns für die Teilnahme und nun können alle Essen gehen.</p>	
--	---	--

LS: Was sollen die TN in diesem Block erlernen und erleben?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landkarten lesen</li> <li>• Essen wertschätzen</li> <li>• Verantwortung übernehmen</li> <li>• Orientierung</li> <li>• Unter Druck funktionieren</li> </ul>
Sicherheits-überlegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe allgemeines SiKo</li> <li>• Das Essen wird nicht an gefährlichen Orten versteckt</li> <li>• Die Grenzen der Karte/ Spielfeldes werden klar festgelegt</li> <li>• In jeder Gruppe befindet sich ein Leiter</li> </ul>
Schlechtwetter-variante	Siehe Schlechtwetterprogram.