

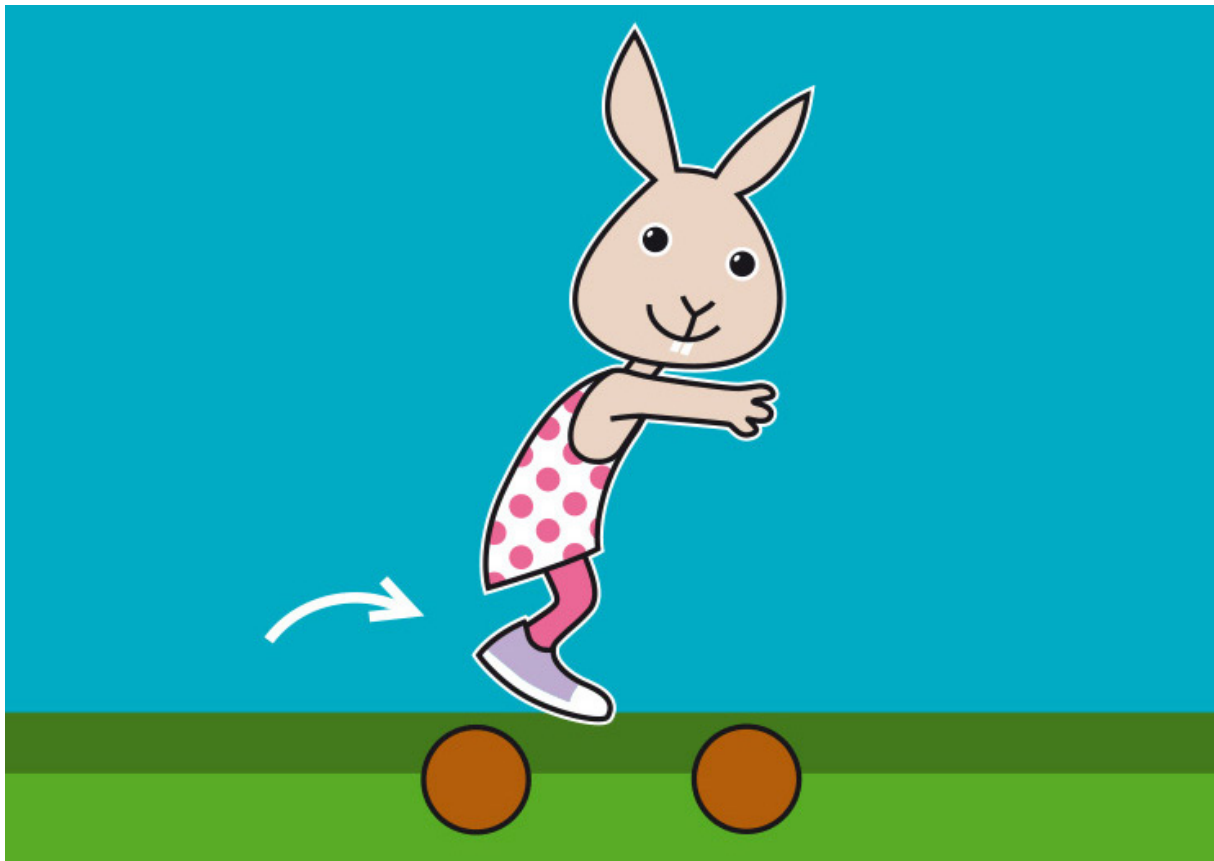
### **Wachst wie ein Baum**

Wow, seid ihr aber schnell. Jetzt zeige ich euch, wie man wie ein Baum ganz hoch wachsen kann. Geht dazu in die Knie, bis ihr fast ganz am Boden seid. Steht jetzt langsam auf und streckt eure Arme über den Kopf. Und schon wachst ihr wie ein Baum.



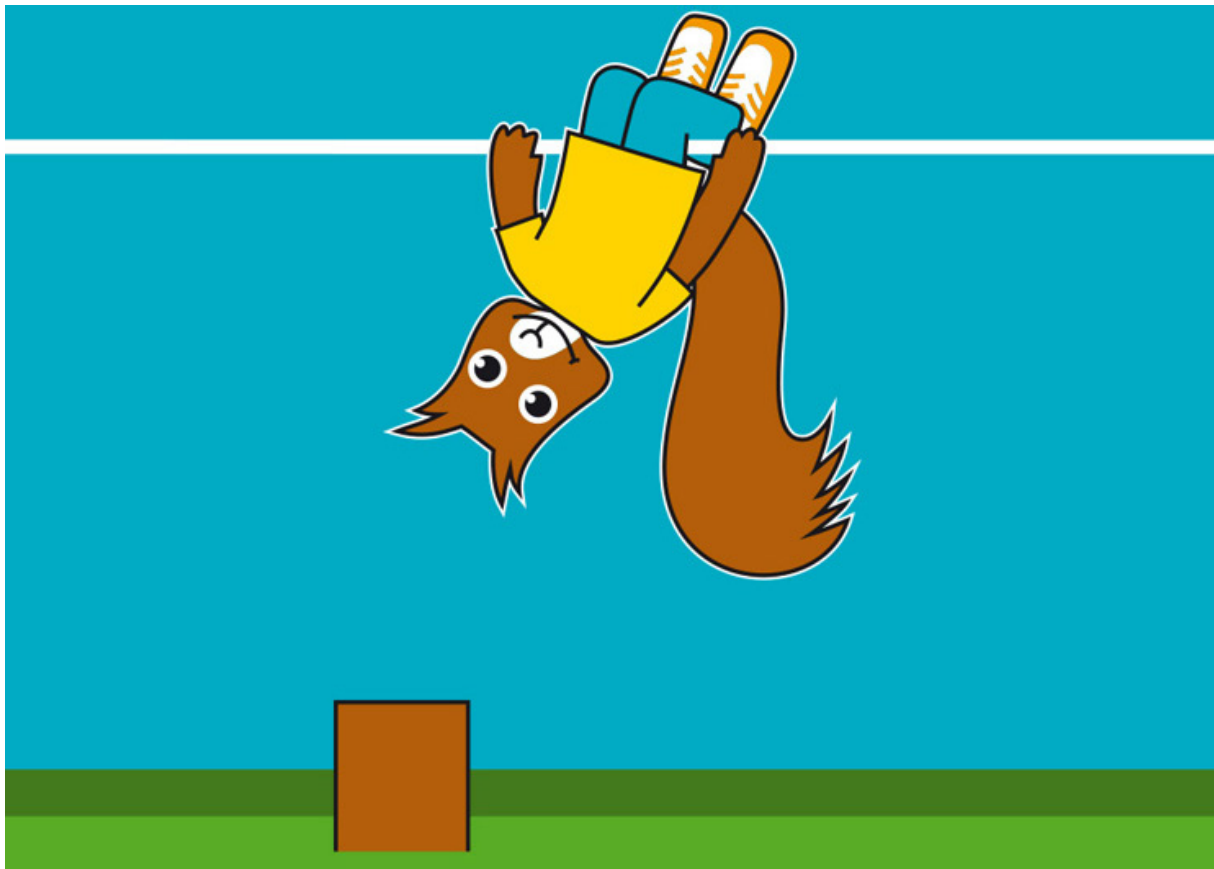
### **Immer auf Zack**

Hallo Freunde. Schön, dass ihr da seid. Wer kann am längsten auf einem Bein stehen? Wie ein Pfosten. Steht auf einem Bein und streckt die Arme in die Höhe. Etwa so. Wenn ihr das geschafft habt, versucht es mit dem anderen Bein. Oder mit geschlossenen Augen.



### **Hoppel-Hüpfer**

Seht ihr die Rundhölzer dort drüben? Dort springen wir jetzt rauf und runter. Wie ich. Ich bin ja ein Hase! Ihr schafft das auch! Ihr könnt auch versuchen, von einem Rundholz zum nächsten zu springen. Aber seid vorsichtig, damit ihr nicht herunter fällt.



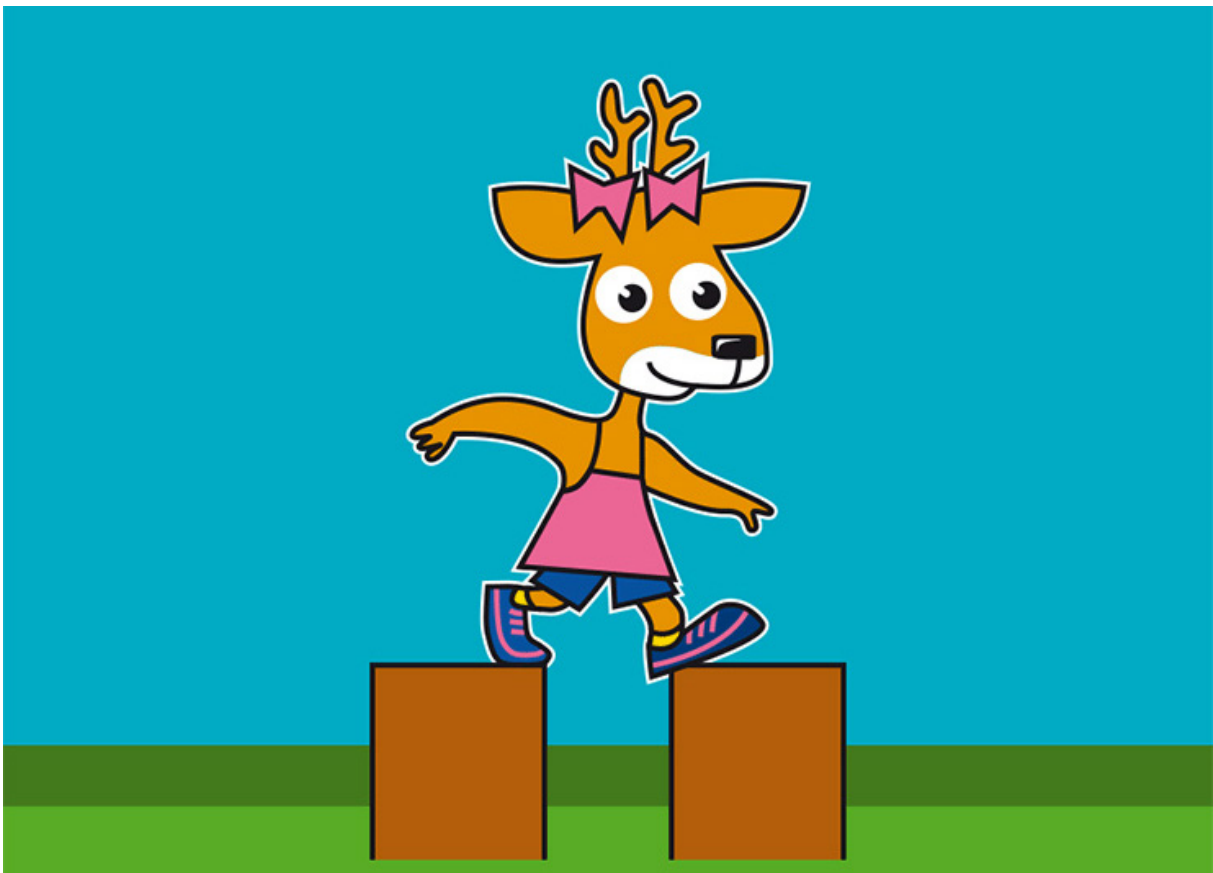
### **Klettert wie ein Eichhörnchen**

Jetzt klettern wir ein bisschen zusammen. Klettert mit Hilfe des Holzes oder mit Hilfe von Mami/Papi zur Stange. Dann hakt ihr euch mit den Beinen ein. Das ist für grössere Kinder. Ihr könnt auch einfach ein wenig an der Stange hängen. Wie lange schafft ihr das? Mir tun dann jeweils die Hände weh... Aber nur, wenn ich dran denke.



### **Merlin-Schaukel**

Kinder, ich bin der Merlin. Aber das wisst ihr ja bereits. Lasst euch von Erwachsenen helfen. Fragt nach, ob sie euch in die Ringe helfen, oder an die Ringe. Und dann lasst euch was Schönes einfallen. Könnt ihr schaukeln mit Hilfe der Arme?



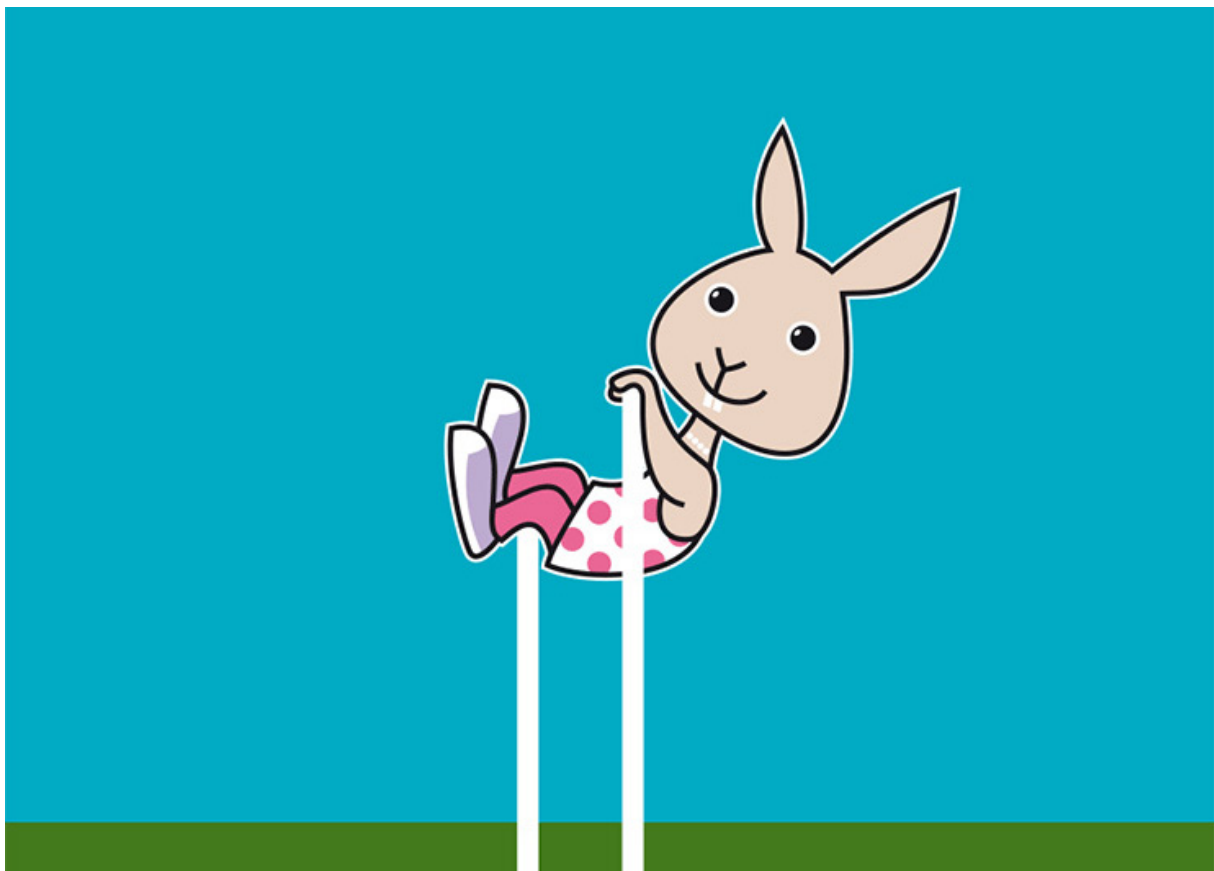
### **Knopfauge**

Oje, um uns herum ist alles voller Sumpf. Durchquert ihn. Die Pfosten sind vielleicht zu weit auseinander. Mami hilft euch und trägt euch hinüber zum nächsten. Oder ihr steht gerade wie eine Eins drauf und seid gaaaanz leise, nicht dass noch ein Krokodil auftaucht. Gibt es das überhaupt bei uns im Wald? Jedenfalls: Blickt euch um, denn auch



### **Wieder ein Hoppel-Hüpfer**

Hüpft schnell davon. Ihr könnt das genauso gut wie ich, aber vergesst nicht: Ich bin eben doch der Flinkste von allen.



### **Hoppel die Hoppel da**

Sagt mal, könnt ihr auch so sein wie ein Hase? Klettert auf den Barren, dann könnt ihr euch auf allen Vieren vorwärts bewegen. Habt ihr noch andere Ideen?



### **Knopf in Balance**

Dort krabbelt ihr wie eine Ameise. Oder hüpfst hinunter. Kommt ihr auch irgendwie aneinander vorbei, wenn meherer auf dem Balanciersteig sind?



### **Brownie ein Schlaui**

Ein Päuseli in Ehren kann niemand verwehren. Wir versuchen, uns auf den Holmen oder dem Brett zu setzen. Oder wo du auch immer eine Pause brauchst, atme in deinen Bauch. Höre, wie still es im Wald sein kann. Vielleicht siehst du sogar mich? Auf einem Baum? Und bestimmt hast du noch andere Ideen, was du machen könntest.



### **Gemeinsam geht's besser**

Macht Akrobatik zu zweit. Ihr müsst ein Team bilden. Dein Mami oder Papi kann mithelfen. So wie ich und Carla müsst ihr hinstehen. Mit dem Rücken zueinander. Dann geht ihr langsam in die Hocke. Könnt ihr anschliessend wieder aufstehen? Oh, es geht besser, wenn ihr gleich gross seid. Drum: Mamis zu Mamis, Kinder zu Kinder.



### **Merlin verleiht Flügel**

Oder nicht? Nein, ich kann euch meine Flügel nicht leihen. Versucht dennoch zu balancieren. Könnt ihr vielleicht besser als ich. Vergesst nicht, ich kann mich mit den Flügeln retten, wenn ich abstürze. Ihr nicht!



Kinder, ihr Lieben. Wir freuen uns, dass ihr uns auf dem Vitaparcours besucht.  
Wir stellen uns vor:

Zack der Fuchs, Merlin die Eule, Hoppel der Hase, Brownie das Eichhörnchen, Knopf das  
Reh

Viel Spass wünscht euch das MuKi-Team und der familienclub