

Muki-Frühlingskurs in Niederurnen GL

Am Samstag, 17. Mai 2025, fand in der Linth-Escher-Turnhalle in Niederurnen der Muki-Frühlingskurs unter dem Motto „*Zwischen Himmel und Erde*“ statt. Die Kursleitung durfte 12 motivierte Teilnehmerinnen willkommen heissen.

Jasmin Keller und ich, Ramona Stucki, übernahmen die Organisation der Turnhalle sowie die Verpflegung vor Ort. Vor Kursbeginn richteten wir den Verpflegungstisch ein und bereiteten Sitzgelegenheiten für alle vor.

Zu Beginn wurden wir herzlich von den Kursleiterinnen Catrina Gross, Marlen Stocker und Lisi Fuchs begrüsst. In einem Stirnkreis informierte uns Marlen über den Ablauf des Kurses. Danach stellte sich jede Teilnehmerin vor und berichtete über ihren aktuellen Kursstand – viele der Anwesenden sind neu im Muki-Angebot dabei.

Das Aufwärmtraining leitete Marlen. In zwei Gruppen aufgeteilt spielten wir „Schere, Stein, Papier“. Wer gewann, durfte so schnell wie möglich durch einen ausgelegten Reifenpfad hüpfen – bis sie auf ein Mitglied der anderen Gruppe traf. Für jedes vollständige Durchqueren des Pfades gab es einen Punkt für das Team.

Beim zweiten Aufwärmspiel ging es darum, möglichst viele kleine Steine zum nächsten Mitturnenden zu bringen – eine kreative Übung, die gleichzeitig ein gutes Lauftraining durch die Turnhalle war.

Die erste Turnlektion, vorbereitet von Catrina, stand unter dem farbenfrohen Motto „*Regenbogen*“. Der fantasievolle Parcours bestand aus verschiedenen Posten, die jeweils einer Farbe zugeordnet waren. Zu jedem Farbposten erhielten wir zahlreiche kreative Übungsideen – viele davon mit dem Einsatz von Kleinmaterialien wie Seilen, Pylonen, Holzstäben, Bällen und Chiffontüchern. Diese vielfältigen Anregungen lassen sich hervorragend in unsere eigenen Muki-Stunden integrieren mit unzähligen unterschiedlichen Übungen, die verschiedene Schwierigkeitsstufen haben.

Nach einer kurzen Pause erhielten wir spannende Informationen aus dem Verband.

Die zweite Lektion startete mit Marlen und einer kreativen Stafette. Jede Teilnehmerin durfte ihr eigenes Papierflugzeug aus verschiedenen Teilen zusammenbauen. Mit diesen Flugzeugen „starteten“ wir gemeinsam „*In die Lüfte*“.

In dieser fantasievollen Lektion fühlten wir uns wie echte Pilotinnen: Mit einem Abflug, einem Flug und einer anschliessenden Landung konnten wir unsere turnerischen Fähigkeiten an Langbänken, Affenschwänze, Reck,... unter Beweis stellen. Der vielseitige Stationenbetrieb bot zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten: klettern, springen, schwingen, balancieren und Aufgaben zur Förderung der Feinmotorik – ein rundum gelungenes und inspirierendes Turnerlebnis.

Vor der Mittagspause nahm uns Lisi mit auf eine Reise in die Welt der „Schmetterlinge“. In diesem Abenteuer durften wir die verschiedenen Entwicklungsstadien eines Schmetterlings auf kreative und eindrucksvolle Weise erleben – vom Ei über die immer grösser werdende Raupe, hin zum Kokon und schliesslich zur Verwandlung in einen prachtvollen, farbenfrohen Schmetterling.

Diese Turnlektion forderte unseren Körper auf vielfältige Weise: Wir kletterten, wickelten uns ein, rollten uns wieder aus, schwangen und balancierten. Dabei kamen zahlreiche Grossgeräte zum Einsatz, die wir mit unserem Wissen sicher und korrekt aufbauten und nutzten.

Lisi nahm uns am Nachmittag mit auf eine geführte fantasievolle Reise ins „Weltall“, und das mit nur wenigen Materialien – wie Reifen, Papiersternen und Malstäben. In unseren „Raumschiffen“ (Reifen) starteten wir mit einem eindrucksvollen Countdown und landeten auf geheimnisvollen, fremden Planeten. Dort begegneten wir ungewöhnlichen Wesen – Monstern mit nur einem Auge oder vier Beinen –, die wir durch Bewegung und Ausdruck lebendig nachahmten.

Besonders schön war, dass wir unsere eigenen Fantasien mit einbringen durften: So entstanden Riesen, Winzlinge und viele weitere fantasievolle Kreaturen, die die Lektion bereicherten. Diese geführte Einheit hat mich sehr inspiriert – ich werde sie ganz bestimmt mit meiner Muki-Gruppe durchführen. Ich hoffe, ich werde erstaunt sein, mit welcher einfacher Geschichte und Materialien, wir den Kindern ein Lachen ins Gesicht zaubern können.

Die letzte, teils geführte Lektion entführte uns nach Afrika – zu den Pharaonen, Pyramiden und der geheimnisvollen Sphinx. Mit dünnen Matten, die wir als Boote nutzten, zogen wir uns gegenseitig über den „Nil“ und erreichten schliesslich die Wüste. Dort wurden wir mit viel Bewegung, Teamwork und eindrucklichen Bildern in die Atmosphäre der Wüste versetzt.

Auf den Matten bauten wir gemeinsam Menschenpyramiden und probierten verschiedene Kunststücke aus. In unseren Muki-Gruppen bewegten wir uns auf allen Vieren vorwärts, krochen untereinander hindurch und stellten sogar eine Sphinx dar. Mit viel Fantasie und Freude absolvierten wir diese letzte Lektion an verschiedenen Posten – und fühlten uns für einen Moment, als wären wir mitten in der ägyptischen Wüste.

Pünktlich ging der Frühlings Kurs MuKi „Zwischen Himmel und Erde“ zu Ende. Wir alle gingen mit vielen neuen Ideen nach Hause.

Herzlichen Dank den Kursleiterinnen für diesen lehrreichen und inspirierenden Kurs. Mai 2025, Ramona Stucki