

**Thema der Stunde**

## Abenteuerreise in die Zauberwelt zum Riesen

**Gruppengröße:** 8 bis 10 Kinder

**Alter:** 5 - 8 Jahre

**Raum:** Yogaraum oder in der Natur

**Zeit:** 45-60 Min.

**Lernziel:** Förderung der Konzentration, Sprachförderung, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Energie-Bewusstsein, Empathie

**Benötigtes Material:** Yogamatten, Musik, Klangspiel, altes Buch, Säckchen, Yogabolster (oder ähnliches, Schulbank in der Turnhalle z.B.)





Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
<b>Begrüßung &amp; Kennenlernspiel</b>	<p>Matten sind im Halbkreis ausgerichtet. Zu Beginn darf jedes Kind einmal seinen Namen nennen und was er am liebsten nach der Schule/der Kita unternimmt/spielt. Dazu darf es sich eine Bewegung ausdenken, z.B. Fußball spielen – Torschussbewegung, Fahrradfahren – Fahrradbewegung ... So lernen sich die Kinder zu Beginn eines Yogakurses schon etwas besser kennen und können sich leichter die Namen merken. Das Spiel kann man auch wie «<b>Ich packe meinen Koffer</b>» spielen.</p>	7 Min.
<b>Einstimmen auf das Stundenthema</b>	<p>Wir begrüßen uns mit «Namasté und dem Merksatz «Nase in den Zaubersee». Damit leiten wir das heutige Thema ein. Die Yogalehrerin hat ein uraltes Buch auf dem Flohmarkt entdeckt und darin die Anleitung gefunden, wie wir in eine Zauberwelt reisen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder bekommt einmal das Buch und sagt etwas und wen wir in der Zauberwelt treffen könnten.</li> </ul> <p>Stille Brille für eine Minute – im Anschluss lassen die Kinder die Augen weiterhin geschlossen. Die Yogalehrerin beschreibt die Zauberwelt und bezieht die vorher genannten Ideen der Kinder mit ein. Die Kinder versuchen sich ein Bild davon zu machen, was sie dort alles sehen werden.</p>	3 Min.
<b>Aufwärmphase</b>	<p><b>Aus dem alten Buch vorlesen, wie wir in die Zauberwelt gelangen und dazu die Bewegungen anleiten:</b></p> <p>Die Zauberwelt ist schon viele tausende Jahre alt und kaum jemand hat sie je gesehen. Wenn du sie besuchen möchtest, dann tu dich mit ein paar Menschen zusammen. Denn nur gemeinsam könnt ihr hin und zurückreisen...In diesem Buch ist ein klitzekleines Säckchen versteckt mit unsichtbarem Zaubersand. Nehmt hiervon etwas und verteilt es auf eurem ganzen Körper. So erlangt ihr die Kraft und die Magie in dieses Land zu fliegen. Ihr braucht auch eine Flugunterlage. Verteilt hierdrauf ebenfalls etwas Zaubersand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder reiben Arme, Beine, Bauch etc. mit dem Zaubersand ein.</li> <li>• Kinder reiben die Matte mit Zaubersand ein.</li> <li>• Kinder verlassen die Matte und «verstreuen» den Zaubersand tanzend im ganz Raum (Musik).</li> </ul>	5-7 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p><b>Weiter im Buch lesen:</b> Das Fliegen will gelernt sein. Damit ihr sicher in der Zauberwelt landet ist das richtige Aufwärmen wichtig. Dazu...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• holt einmal Schwung und dreht euch 3x ganz schnell im Kreis</li><li>• klopft mit einer Hand leicht auf euren Kopf, mit der anderen Hand macht eine kreisende Bewegung auf dem Bauch (als würdet ihr denken lecker, lecker, das Essen war richtig gut), danach wechselt die Hände (und gerne auch die Bewegung: Kreisende Bewegung auf dem Kopf, leichte klopfende Bewegung auf dem Bauch)</li><li>• führt das Fingerspiel durch: Beide Handflächen schauen euch an und dann berührt der Daumen im Wechsel (beide Hände gleichzeitig oder eine Hand) den Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger – und zurück!</li></ul> <p><b>Weiter im Buch lesen:</b> So eine Reise in die Zauberwelt ist nicht ohne. Gleich geht es los, bevor wir den Zauberspruch gemeinsam sagen müsst ihr entscheiden, wie wollt ihr fliegen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Matte zusammenrollen und wie auf einem Skateboard fliegen? (Stand)</li><li>• Fliegender Teppich, Matte vorne fassen. (Sitz)</li><li>• Eingerollt in der Matte. (Ruhend)</li></ul> <p>Kinder entscheiden sich für eine Variante, bei 1 und 2 können sie sich nach links und rechts bewegen für mehr Gleichgewichtstraining.</p> <p><b>Atemübung: 3x Einatmen und Ausatmen. Danach sagen wir gemeinsam den Zauberspruch</b> (<i>Huki, Luki, toros, wir fliegen los! <u>Oder</u> Simalabim, simsalabim, Zauberwelt erscheine!</i>)</p>	



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Übungsphase	<p><b>Wir fliegen superschnell und legen leider eine kleine Bruchlandung hin. Wir landen direkt im Zaubersee.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir müssen erst einmal zum Ufer schwimmen (Matte entrollen und auf ein Yogabolster legen, Schwimmbewegungen durchführen).</li> <li>• Wir robben die letzten Meter an Land (auf den Unterarmen).</li> <li>• Wir wechseln in den Vierfüßler auf den Knien (verlassen dafür die Matte) und wechseln dann in den Vierfüßler-Gang mit gehobenen Knien.</li> <li>• Zum Glück wurde unsere Matte angeschwemmt und wir <b>schütteln sie erst einmal kräftig aus</b> und lassen sie noch kurz in der Sonne trocknen.</li> <li>• Wir überqueren eine Brücke (Schulterbrücke) und müssen durch ...</li> <li>• einen Tunnel hindurch (nach unten gerichteter Hund in einer Reihe, Kinder im Wechsel durchkrabbeln)</li> </ul> <p><b>In der Zauberwelt treffen wir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>die gepunktete Schlange</b> (Kobra) zischt → Zeigt uns den Weg und sagt, dass wir drei Geschenke bekommen auf unserer Reise.</li> <li>• <b>den blauen Löwen</b> (Vierfüßler diagonal) Zunge raus, brüllen, Mähne schütteln → zeigt uns seine Kunststücke: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diagonaler Vierfüßler, Unterschenkel anwinkeln, Mit der vorderen Tatze die hintere Tatze berühren</li> <li>2. Mit der Tatze unter den Körper tief tauchen und wieder zur anderen Seite nach oben aufdrehen (Arm langgestreckt)</li> </ol> </li> </ul>	25-30 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt uns ein Geschenk: <b>Mut &amp; Stärke</b> (Geste: Muckis zeigen und dabei nach links und rechts rotieren)</li> <li>• Gehe weiter auf Zehenspitzen, strecke die Arme nach oben und pflücken Katzenleckerlies von den Bäumen für das nächste Zaubertier (zu Musik durch den ganzen Raum)</li>   <li>• <b>das Zaubertier die Kuhkatze</b> (Yogaübung Katze &amp; Kuh) <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ verzaubert sich alle paar Sekunden zu einer Katze und wieder zu einer Kuh (mit Katzen- und Kuhgeräuschen verbinden)</li> </ul> </li> <li>• Gibt uns ein Geschenk: <b>Gelassenheit &amp; Ruhe</b> (Geste: Meditationssitz, Arme über die Seiten nach oben über den Kopf führen mit der Ausatmung, Arme ganz langsam wieder über die Seite nach unten sinken lassen. Mehrmals wiederholen, Ausatmung länger als Einatmung)</li> <li>• Gehe weiter auf den Fersen (zu Musik durch den Raum)</li>   <li>• <b>den lustigen Hund</b> (nach unten schauender Hund) <ul style="list-style-type: none"> <li>bellt und wedelt mit dem Schwanz (Popowackeln)</li> <li>➔ Der Hund ist total gut drauf und in Spiellaune. Guckt mal was der für lustige Sachen macht:</li> </ul> </li>   <li>• ein Bein im Wechsel heben für den dreibeinigen Hund (Variante: Mit dem Fuß versuchen zu winken)</li> <li>• Der lustige Hund läuft am liebsten so, dass er immer zuerst mit den Hinterpfoten nach vorne wandert und dann mit den Vorderpfoten</li>   <li>• Gibt uns ein Geschenk: <b>Geborgenheit &amp; Liebe</b> (Geste: Fersensitz, mit der Einatmung Arme in die Seite und mit der Ausatmung Umarmung des eigenen Körpers. 3x wiederholen, Ausatmung länger als Einatmung)</li> <li>• Nochmals in den nach unten schauenden Hund steigen und von dort nach vorn durch hüpfen und ins Stehen kommen</li> </ul> <p><b>Wir haben unser Ziel erreicht:</b>  Wir sind an einer Höhle angekommen in der ein Riese schläft, den wir gern kennenlernen möchten. Da er schläft wollen wir jetzt gemeinsam versuchen ihn zu wecken</p>	



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sonnengruß + Klopfritual</b> Einfacher Sonnengruß, mit der Einatmung Arme über die Seiten nach oben führen und dazu sagen/rufen «Hallo Riese!» mit der Ausatmung nach unten in die Vorbeuge gehen und mit den Händen auf den Boden klopfen. 3x wiederholen.</li> </ul> <p>Da der Riese noch nicht wach geworden ist, müssen wir weitere Anstrengungen unternehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüpfen im Kreis</b> Wir fassen uns an die Hände und bilden einen Kreis. Zuerst versuchen wir alle durcheinander zu hüpfen und uns dabei nach wie vor an den Händen zu halten. Danach hüpfen wir alle nacheinander, immer noch sich an den Händen haltend. Dies hat leider nicht den gewünschten Effekt- der Riese schläft nämlich immer noch. Wir müssen also alle gemeinsam zum gleichen Zeitpunkt als Team hüpfen, um so laut wie möglich zu sein. Wir stimmen und ab und hüpfen auf ein Kommando. Nach der dritten Wiederholung wird der Riese wach.</li> <li>• Der Riese macht die üblichen Bewegungen nach dem Aufstehen (wir strecken uns z.B. oder gähnen, Hüftkreisen, Oberkörperrotation, Seitbeugen, etc.)</li> </ul>	
<b>Yoga-Spiele</b>	<p>Uns fällt plötzlich auf, dass so ein großer Riese doch ganz schön aufregend ist und versuchen in Deckung zu gehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stopptanz</b> Es läuft «spannende Musik» und wir bewegen uns schleichend oder auf Zehenspitzen durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, frieren die Bewegungen ein (4-5 Runden)</li> </ul> <p>Der Riese ist ein ganz lieber Riese und freut sich, dass wir gekommen sind und ist sehr stolz, dass wir als Team so gut zusammengearbeitet haben. Er fragt uns nach den Geschenken, die wir auf der Reise erhalten haben. Wer möchte darf die Antwort geben und alle wiederholen die dazugehörige Bewegung im Stehen gemeinsam.</p>	5-8 Min.



	<p>Geschenke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mut &amp; Stärke (Geste: Muckis zeigen und dabei nach links und rechts rotieren)</li> <li>• Gelassenheit &amp; Ruhe (Geste: Arme über die Seiten nach oben über den Kopf führen mit der Ausatmung, Arme ganz langsam wieder über die Seite nach unten sinken lassen)</li> <li>• Geborgenheit &amp; Liebe (Geste: mit der Einatmung Arme in die Seite nehmen und mit der Ausatmung Umarmung des eigenen Körpers)</li> </ul> <p>Jetzt hat der Riese auch noch ein letztes Geschenk für uns. Wir legen unsere Hände aufs Herz und er teilt die Weisheit mit uns: <b>«Du bist richtig, genauso wie du bist»</b>. Wir spüren nach.</p> <p>So langsam müssen wir uns auf den Rückweg nach Hause machen. Der Riese bietet an uns zurück zu pusten, sodass wir auch ohne unsere Matten und den Zaubersand fliegen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fliegerposition</b> Wir starten im Kreis und fassen uns an den Händen (zauberhafte Musik einschalten) Wir stehen erst auf dem einen Bein, dann auf dem anderen im Flieger. Wenn wir mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, atmen wir alle gemeinsam tief ein und pusten aus. Wir lösen uns voneinander und laufen mit ausgebreiteten Armen durch den Raum bis wir wieder auf unseren eigenen Matten laden.</li> <li>• <b>Alternatives Spiel: Wer bin ich?</b> Einer zeigt eine Übung aus der Geschichte und die anderen müssen raten, was er ist oder darstellt (dient der Reflexion der vorher ausgeführten Übungen).</li> </ul>	
<p><b>Entspannung</b></p>	<p>Wir reisen gedanklich noch einmal in die Zauberwelt und wollen sehen was der Riese nach unserer Abreise heute so unternimmt. Legt euch dazu bequem auf den Rücken, schließt die Augen und lauscht der Fantasiereise.</p> <p><b>Fantasiereise: Ein Tag unter Riesen</b> Stell dir vor, dass deine Matte erneut fliegen kann und du ganz langsam beginnst abzuheben. Du schaukelst sanft im lauwarmen Wind und steigst Stück für Stück in die Höhe. Du bist ganz leicht, leicht wie eine Feder. Du kannst die warme Sonne auf deiner Haut spüren.</p>	<p>4-6 Min.</p>



Mit jedem Atemzug gewinnst du an Höhe. Du erlaubst dir einen Blick von deiner Matte runter und siehst bereits die Wolken direkt an dir vorbeiziehen. Du fühlst dich ganz leicht und bist voller Vorfreude. So langsam nimmst du an Fahrt auf, genießt den warmen Wind, der deine Nasenspitze kitzelt ebenso wie das sanfte Schaukeln deiner Matte. In der Ferne kannst du erneut die Umrisse des Waldes und des Zaubersees erkennen, den du heute schon besucht hast. Dieses Mal steuerst du allerdings nicht auf den See zu, sondern fliegst weiter, weiter in die Richtung, wo du die Höhle des Riesen vermutest.

Du kannst den Riesen mit seiner großen Gestalt schon von weitem erkennen und es breitet sich ein wohliges, warmes Gefühl in deinem Bauch aus. Dir fällt wieder ein, was der Riese vorhin zu dir und den anderen gesagt hat. «Du bist richtig genauso wie du bist». «Ich bin richtig, genauso wie ich bin» Das ist schön. Du saugst diese Erkenntnis mit einem tiefen Atemzug nochmal ganz bewusst in dich ein.

Du richtest deinen Blick wieder über die Matte und möchtest dem Riesen von hier oben zum Gruß winken. Als du deine Hand hebst, erblickst du verblüfft, dass neben dem Riesen noch weitere Riesen auftauchen. Er wohnt anscheinend mit seiner ganzen Familie in der Höhle. Du winkst und alle winken zurück. Dich durchströmt ein wohliges Gefühl und du nimmst dir fest vor an einem anderen Tag in die Zauberwelt zurückzukehren, um die anderen Riesen auch kennenzulernen. So langsam bemerkst du, dass es schon spät geworden ist. Du begibst dich auf den Rückweg und stellst fest, dass du zu sinken beginnst, bis du wieder ganz sanft auf dem Boden landest. Atme einmal tief ein und wieder aus. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Dann mache dich ganz lang und strecke dich. Rolle dich nun auf deine Lieblingsseite und setze dich dann aufrecht hin.

**Abschiedsritual:**

Wir verabschieden uns mit «Namasté – Nase in den Zaubersee»