

## Kleiner Maulwurf auf großer Reise

Altersgruppe: 3-6

Hilfsmittel: Redeball, Koshi

Begrüßung Hallo zusammen, schön, dass ihr alle da seid! Wir reisen heute nach Afrika, denn der kleine Maulwurf möchte unbedingt wissen, welche Tiere dort leben.

### Einstimmung

#### **Erzählrunde**

Und jetzt überlege doch mal, kennst du schon ein Tier, welches in Afrika lebt? (Redeball wandert von Kind zu Kind und jedes Kind darf erzählen, ob und welches Tier aus Afrika es kennt.

#### **Stillebrille - Koshi**

Kurz Inne halten und sich einstimmen und den Klängen Afrikas lauschen, bevor es auf große Reise geht.

### Erwärmung

Soooo, am Horizont geht die Sonne auf und die Sonnenstrahlen blitzen hervor. Der Maulwurf kommt aus seinem Maulwurfshügel herausgekrabbelt und reckt und streckt sich.

Er überlegt, was er noch mitnehmen möchte, er packt etwas zu essen und etwas zu trinken ein. Und was darf nicht fehlen? Dort scheint die Sonne so stark, dass wir uns schützen müssen. Was brauchen wir dafür? Ja genau Sonnencreme.

Jetzt ist alles gepackt und los geht´s!

Wer weiß denn wo ein Maulwurf lebt und wie er sich fortbewegt?

Ja genau in einem Tunnel unter der Erde und so geht`s jetzt auch nach Afrika. Wir wärmen uns etwas auf, damit wir uns auch gleich fleißig nach Afrika buddeln können.

### Übungen

**Windmühle = (gegrätschte Vorwärtsbeuge und die Arme vor dir auf den Boden aufgestellt. Strecke den rechten Arm zur Decke und dann den linken Arm zur Decke austrecken immer im Wechsel)**

Vulkan = (gegrätschte Vorwärtsbeuge und von hier aus die Oberkörper aufrichten und die Arme zur Decke ausstrecken und wieder zum Boden) ein paar Mal Auf und Ab.

Der Maulwurf schüttelt noch mal seine großen Schaufelhände aus, hüpf in die Luft und stampft in den Boden und stampft und stampft immer tiefer, so dass eine kleine Mulde entsteht. Nun fängt er an, an der Oberfläche zu kratzen und fängt an zu buddeln, immer tiefer und tiefer.

### Übung

***Vorwärtsbeuge am Boden kratzen mit unseren großen Schaufelhänden und anschließend den Vierfüßlerstand und wir bewegen uns im Kreis***

Gleich haben wir es geschafft, ein Lichtstrahl blitzt schon durch und noch einmal kräftig buddeln und schon sind wir da. In Afrika angekommen schütteln wir die ganze Erde ab und klopfen unseren ganzen Maulwurfskörper ab, so dass die ganze Erde abfällt.

### Übung

***Den Körper schütteln und abklopfen***

Ui, die Sonne scheint so stark, doch haben wir gut vorgesorgt. Wisst ihr noch? Was brauchen wir jetzt? Ja, genau die Sonnencreme.

### Übung

***Wir cremen den ganzen Körper damit ein und streichen einige Male über unseren Maulwurfskörper.***

Nun bleiben wir einmal ruhig stehen und spüren die warmen Sonnenstrahlen auf unserem Körper. Wir lassen die Sonnenstrahlen in uns hinein und spüren den Boden Afrikas unter unseren Füßen und erden uns.

### Übung

***Berghaltung: wir stehen fest mit beiden Füßen auf dem Mattenboden und finden unser Gleichgewicht***

Wir begrüßen gemeinsam diesen neuen wunderbaren Kontinent Afrika

### Übung

***Kleiner Sonnengruß: Hallo Sonne, hallo Afrika.***

## Hauptteil

Jetzt schauen wir uns doch mal um, ah, dort ist ein Fluss, da schauen wir doch mal, was es dort alles zu entdecken gibt. Ich sehe einen großen Panzer und schwupp da kommen ja Beine und Arme heraus. Da ist auch ein Kopf. Welches Tier könnte das sein? Ja genau eine Schildkröte.

### Übung

**Schildkröte: in die Kutscherhaltung kommen und dann die Arme unter den Beine nach hinten oder vorne ausstrecken.**

Die Schildkröte sagt uns: "Spring lieber nicht in das Wasser, denn in dem Wasser leben große Tiere wie das Krokodil.

### Übung

**Krokodil: Wir liegen auf dem Rücken und die Beine sind aufgestellt. Wir lassen die Beine einmal zur linken und dann zur rechten Seite sinken und wechseln so ein paarmal hin und her.**

Aber auf der anderen Seite des Flusses sieht es so schön aus, wie soll ich denn über das Wasser kommen?" fragt der Maulwurf.

Hüpf, hüpf da kommt ein Frosch und sagt: „komm ich zeige dir den Weg“.

### Übung

**Frosch: Wie ein Frosch auf der Matte von Seite zu Seite hüpfen.**

Schau sagt der Frosch, hier ist eine Brücke, die können wir überqueren.

### Übung

**Brücke: aus der Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen und dann das Becken anheben und evtl. noch die Arme nach hinten austrecken (gerne dynamisch)**

Sie überqueren gemeinsam die Brücke und gehen auf Erkundungstour. Oh, sagt der Maulwurf, was kommt denn da? Das sieht ja aus wie eine große Katze. Das ist ein Tiger, sagt der Frosch.

### Übung

**Tiger: Vierfüßler Stand und hebe das rechte Bein und den linken Arm und umgekehrt. (gerne dynamisch)**

Hörst du das auch? Fragt der Maulwurf den Frosch, ein lautes Törööö, ja was ist denn das für ein Tier? Ein Elefant, den kenne ich von zuhause aus dem Zoo, freut sich der Maulwurf.

### Übung

*Elefant in Kombination mit Balanceübung Rüssel aufs Bein*

Und da, was brüllt den da? Wraaaaau, oh das ist ein Löwe.

### Übung

*Löwe: Vierfüßler Stand und den Kopf anheben dabei die Zunge herausstrecken und brüllen wie ein Löwe. Mal laut und mal leise.*

Der sitzt unter einem Baum und ruht sich aus

### Übung

*Baum: Standstellung und einmal das rechte sowie das linke Bein anwinkeln.*

Oben in der Krone des Baumes da tobt es, dort ist eine ganz Affenfamilie

### Übung

*Affe: Hocke und wir springen auf und ab*

Eine Feder senkt sich und wirbelt vom Himmel, der Maulwurf fragt sich wem gehört denn die, sie glänzt so wunderbar silbrig?

### Yoga-Spiel

*Federpustespiel*

Zurück in den Steinkreis und was liegt denn da hinter den Steinen? Zsssch...eine Schlange.

### Übung

*Schlange: Bauchlage, die Hände unter den Schultern aufgestellt, die Arme sind ganz nah am Körper.*

### Yogaspiel

*Schlangenbeschwörer*

Das ist alles so spannend was es hier alles zu entdecken gibt, sagt der Maulwurf. Der Maulwurf hat sooooo... viel erlebt und muss sich erst einmal ausruhen. In der Ferne ist ein Baum und unter dem Kuschel ich mich in das hohe Gras und ruhe mich aus.

### Entspannung

Lege dich auf deine Matte und mache es dir ganz gemütlich und bequem, wenn du magst, lege dich unter eine Decke und schließe deine Augen. Nun liegst du da, wie der kleine Maulwurf unter diesem wunderschönen großen Baum und schaut in die Baumkrone. Die Sonne scheint auf deinen Körper und wärmt dich es wird dir wohligh warm. Aus weiter Ferne hörst du die Schwingen eines großen Vogels, welcher silbrig in der Sonne schimmert und direkt neben dir landet. Ah, denkst du, diese Federn kenne ich doch, daher kommen sie, also von einem Kranich. Er lädt dich ein, mit ihm zu fliegen und Afrika von oben zu entdecken. So stelle dir einmal vor wie du auf den Rücken des Kranichs krabbelst und er breitet seine großen Flügel aus und sie beginnen zu schwingen. Ihr steigt immer höher und höher in die Lüfte. Du spürst den Wind in deinen Haaren in deinem Gesicht. Du fliegst über eine große Steppe und beobachtest unter dir die Tiere. Du siehst Elefanten, denen wir vorhin begegnet sind, ebenso die Affen wie sie in der Baumkrone toben, die Löwen und die Tiger, wie sie laut brüllen im Gebüsch. Die Schildkröte wie sie bei diesem Gebrüll den Kopf in ihren Panzer zurückzieht, um ihre Ruhe zu haben. Wir sehen nochmal den Frosch, der voller Freude in das Wasser springt. Du siehst noch viele andere Tiere, Herden von Gnus wie sie durch die Steppe ziehen. Du siehst Giraffen, wie sie am Fluss stehen und sich ganz tief beugen um was zu trinken. Der Kranich ist so nett, dass er dir anbietet dich nach Hause zu fliegen. Er fliegt mit dir über das große weite Meer, über fremde Länder und erreicht dann wieder den europäischen Kontinent und schließlich Deutschland. Er landet dort, von wo aus wir gestartet sind, fliegt durch das Fenster zurück an deinen Platz, auf deine Matte. Verabschiede dich von deinem Freund und bedanke dich das er dich nach Hause gebracht hat. Du darfst dich wieder bewegen, ganz langsam erst die Füße und Hände, dann die Beine und Arme und dann recke und strecke dich so wie es dir jetzt guttut. Öffne deine Augen und willkommen zurück im Hier und Jetzt.

### Verabschiedung

Namaste, Nase in den Tee.