

Stundenthema: Karneval**Altersgruppe:** 4 - 9 Jahre**Hilfsmittel:** Klangschale, Luftschlange/Luftballon/Seifenblasen/, bunte Tücher (am besten rot, orange und gelb), Schokolade oder Nimm2Bonbon**Hinweis:** In der Stunde/Woche davor darauf aufmerksam machen, dass die Kinder kostümiert kommen dürfen. Für den Fall, dass es jemand vergessen hat, sollte man 2-3 Kostüme mitbringen.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	<p>Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Tee“.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wer von euch hat gestern/vorgestern schon Fasching/Karneval gefeiert?• Als was wart ihr verkleidet?	5 min
Einstimmen	<p>Atemübung: mit Luftschlangen oder Seifenblasen oder Luftballon</p> <p>Alle Kinder sitzen auf ihrer Matte und bekommen das Hilfsmittel. Wir zählen gemeinsam bis 3 und pusten dann die Luftschlange nach vorne. Danach dürfen sich die Kinder die Luftschlange umhängen.</p> <p>Bei Seifenblasen stellen sich die Kinder in eine Reihe ans Fenster und jeder darf einmal Seifenblasen raus pusten.</p> <p>Beim Luftballon fangen wir gemeinsam an zu pusten und holen zwischendrin immer wieder Luft. Entweder können die Kinder selber schon einen Knoten machen oder die Lehrerin/der Lehrer hilft dabei.</p>	3 min
Aufwärmen	<p>Stopptanz: bei jedem Stopp darf sich ein Kind präsentieren. Alle Kinder sind im besten Fall verkleidet und jeder zeigt sein Kostüm in der Mitte</p> <p>Wenn die Musik läuft, bewegt sich jedes Kind seinem Kostüm entsprechend. Alternativ kann jede Runde die Bewegung ändern → passend zu dem Kind welches sich zuvor präsentiert hat</p>	5-8 min
Bewegungsphase	<p>Mehrmals den kleinen Sonnengruß (<i>«Großes Konfetti, viele Bonbons»</i>) 3-5 Mal wiederholen</p> <p>Als Hinweis für die Kinder: Wir schmeißen Konfetti in die Luft und vom Boden heben wir die Bonbons auf.</p> <p>Wir gehen zum großen Karnevalsumzug und schauen uns die bunten Wagen an. Auf jedem Wagen sitzt eine andere Figur. Die Yogamatten sind die verschiedenen Wagen und nach jedem Wagen gehen wir einmal im Kreis – entweder jeder einzeln oder als Polonaise.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pippi Langstrumpf – Als erstes kommt Pippi Langstrumpf mit ihrem Pferd „Der kleine Onkel“ und dem Affen „Herr Nielson“. Der Affe springt durch das ganze Publikum. Bewege dich wie ein Affe und springe von einem Ende deiner Matte zum anderen. Zwischendrin ruft Pippi „Schau mal wie stark ich bin“. Stelle dich in eine Grätschposition und mache starke Arme.	25-35 min

	<ul style="list-style-type: none"> ● Krieger/Ritter – Krieger Pose I oder II – Jetzt kommt ein Wagen mit ganz vielen starken Kriegern/Rittern. Sie zeigen ihre Kampfposition. ● Indianer – Cobra – Die Indianer auf dem nächsten Wagen sind auf der Jagd und kriechen daher auf dem Boden. Lege dich auf den Bauch und halte in der Cobra-Stellung Ausschau nach Beute. ● Konfetti werfen– Grätsch-Stand (wie „Vulkan“), auf den Boden klopfen und auf 3 das Konfetti hoch über dem Kopf in die Luft werfen. Kann immer wieder zwischendurch gemacht werden. ● Marienkäfer – Auf dem nächsten Wagen sind ganz viele rote Marienkäfer mit vielen schwarzen Punkten. Doch oh je, einige Käfer fallen immer wieder um und liegen auf dem Rücken. Die Kinder kommen zu zweit zusammen und eins legt sich auf den Rücken in Happy Baby Pose. Das andere Kind schubst es dann sanft um in die Kindsposition. Danach wird getauscht. ● Laola-Welle: Stuhl (Blitz)– Zwischendurch ruft die Menge immer wieder „Brunswiek Helau“/“Kölle Alaaf“/“Hannover Alaaf“ etc. Dazu gehen die Kinder in die Stuhl-Position und machen mit den Armen eine Laola-Welle. ● Drache – Der nächste Wagen ist rot und auf ihm drauf sind ganz viele Drachen. Sie fliegen – stelle dich auf ein Bein in die Standwaage. Inklusive Beinwechsel ● Rakete – Hilfsmittel: Jedes Kind bekommt ein Tuch in die Hände. Nun kommt ein Wagen wo ganz viele Astronauten drauf sind. Sie wollen ins Weltall fliegen. Nimm die Hände in Namaste-Haltung und lasse sie langsam nach oben wandern. Gleichzeitig ziehst du einen Fuß in die „Baum-Position“. Halte diese Position kurz und dann startet die Rakete und wir öffnen die Arme zu den Seiten und schließen vorm Herzen wieder in Namaste-Haltung. ● Pirat – Nun kommen die Piraten auf ihrem Schiff angerudert. Strecke die Beine nach vorne in einen Langsitz und bewege die Arme wie beim Rudern vor und rück. Versuche die Hände bis vorne zu den Füßen zu strecken. Dann nimm die Füße in Schmetterlings-Position und wir hissen das Segel vom Schiff. Dazu die Hände über dem Kopf in Namaste-Haltung und wir schaukeln hin und her. ● Königin und König – „Meerjungfrauen-Sitz“. Im letzten Wagen sitzen die Königin und der König auf ihrem Thron. Sie präsentieren ihre Krone und winken dem Publikum zu. 	
Yoga-Spiel	Yoga-Spiel: Ich packe meinen Koffer Wir stehen alle in einem Kreis, im besten Fall jeder auf seiner Matte. Ein Kind fängt an eine Übung aus der Stunde oder passend	5-8 min

	zu seinem Kostüm. Dann machen die Figur alle zusammen einmal. Das nächste Kind muss zuerst die vorige Figur zeigen und dann eine eigene, alle wiederholen gemeinsam. usw	
Entspannung	<p>Schokoladenmeditation oder alternativ mit Nimm2 Bonbon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nimm die Schokolade/den Bonbon in die Hand und schaue dir die Form an - Öffne nun langsam die Verpackung und höre das Rascheln vom Papier - Nun rieche einmal an der Schokolade/dem Bonbon und schließe dabei die Augen - An welche Situation erinnert dich dieser Geruch? Vielleicht an Oma und Opa oder einen Kindergeburtstag? - Nun lege die Schokolade/den Bonbon auf deine Zunge und lasse sie/ihn dort ruhig liegen. - Wie fühlt sich das an? Schmeckst du schon etwas? - Lasse das Stück/den Bonbon in deinem Mund hin und herwandern, auf die eine Seite deines Mundes und dann auf die andere Seite - Schokolade: Langsam schmilzt die Schokolade und breitet sich in deinem Mund aus - Bonbon: Der große Moment ist da: Beiße auf den Bonbon und spüre wie die Flüssigkeit sich in deinem Mund ausbreitet. - Lasse die Flüssigkeit/Schokolade sich in deinem ganzen Mund ausbreiten - Und nun darfst du sie herunterschlucken. - Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich an in deinem Hals? - Dein Mund ist nun ganz leer. Schmecke noch einmal nach! - Öffne dann langsam deine Augen wieder. 	5 min
Verabschiedung	<p>Abschiedsritual: Wir verabschieden uns mit «Namasté – Nase in den Tee.»</p>	1 min