

Kinderyogastunde: Unterwasserwelt

Hilfsmittel:

- Fisch, Muschel, Krebs/Krabbe, Meerespflanzen, Meerjungfrau, Seestern, Schildkröte, Schwimmflügel, Schwimmbrille/Taucherbrille, Schnorchel, Badekappe, Boot, Klangschale

Alle Hilfsmittel werden in die Mitte gelegt, auf der Decke verteilt

Musik:

- Arielle: Unter dem Meer

Begrüßungsritual:

- Wir legen die Matten gemeinsam aus und begrüßen uns mit Namaste- Nase in den Tee
- Stille-Brille, mit den Fingern eine Brille formen und dann die geformten Finger auf den Knien ablegen. Dabei den Vers sagen:
- Ruhig werden, leise werden, ich bin ganz bei mir. Ganz bei mir in meiner Mitte, ganz für mich allein. Das kann man auch singen und summen.

Einstimmung:

- Gesprächsrunde: Alle kommen in die Mitte zur Decke, jedes Kind wird aufgefordert einen Gegenstand aus der Mitte zu nehmen und sich um die Mitte zu setzen. Reihum darf jedes Kind erzählen, warum es sich diesen Gegenstand ausgesucht hat. Hat der Gegenstand etwas mit Meer zu tun? Könnt ihr euch vorstellen, welches Thema heute unsere Yogastunde hat? Ja, genau, Unterwasserwelt.
- Danach legt ihr bitte den Gegenstand wieder zurück in die Mitte und geht zu eurer Matte.

Erwärmung:

- Um in die Unterwasserwelt eintauchen zu können, müssen wir erstmal unsere Badesachen anziehen und uns abduschen. Dabei den Dreck auf der Haut und den Schweiß herunterstreichen. Beginn am Kopf, über den Hals, Arme, Bauch und die Beine. Abschütteln hilft dabei auch manchmal. Jetzt muss noch die Badekappe angezogen werden. Diese mit beiden Händen auf den Kopf ziehen. Die Hände leicht über den Kopf streichen. Dann den Kopf nach rechts legen, re. Ohr, re. Schulter, und die Haare auf der linken Seite unter die Badekappe stecken. Dasselbe auf der anderen Seite.
- Kleiner Sonnengruß: Mit dem Spruch : Ich schwimme nach oben, ich schwimme nach unten, Tempos ändern
- Dann mit Schwimmübungen durch den Raum bewegen. Wer kann noch andere Schwimmbewegungen?
- Mit den Schwimmübungen machen wir uns auf den Weg zum Boot. Oh wie, das Boot liegt ganz weit im Meer. Vorher müssen wir noch über viele dicke Steine laufen => von Matte zu Matte laufen, oder von Matte zu Matte springen.

Hauptteil:

-**Boot:** Wir sind nun am Boot angekommen, steigen hinein und fahren weiter aufs Meer hinaus. Hui, die Wellen bringe das Boot ganz schön zum Schaukeln. Wir setzen uns auf unsere Matte, lehnen uns leicht zurück und wer mag hebt sogar noch die Beine hoch. Ganz schön wackelig. Wir begegnen einem U-Boot. Unser Boot wird ganz flach, wir lehnen uns noch weiter zurück und strecken die Beine aus. Geschafft: Angekommen, wir setzen uns in den Fersensitz und setzen unsere Taucherbrille auf.

- **Wasserschlange (Cobra mit Atemübung):** Auf dem Bauch liegend robben wir vorsichtig an den Bootsrand heran. Wir atmen tief ein, heben dabei unseren Oberkörper an, atmen aus und pusten ins Wasser, das es nur so spritzt (3x). Beim 4. Mal bleiben wir mit dem Gesicht unter Wasser und beobachten, was wir da alles im Meer sehen. Wir legen die Stirn auf unseren Händen ab und entspannen einen Moment.

Schaut mal da kommt ein Fisch vorbeigeschwommen

- **Fisch:** Wir legen uns auf den Rücken, die Hände unter dem Gesäß mit den Handflächen nach unten. Wir strecken unsere Brust zum Himmel und lassen den Kopf vorsichtig hängen.

- **Muschel (Kind):** Wir schauen noch einmal über den Bootsrand und entdecken eine Muschel. Wie eine Muschel machen wir uns ganz klein und stellen uns vor, dass wir ganz schwerelos durch das Wasser treiben. Wir lassen uns treiben, bis wir auf dem Meeresgrund landen.

- **Krebs:** Autsch, was zwickt uns denn da mit seinen Scheren an den Füßen? Ein Krebs krabbelt ganz flink über den sandigen Meeresboden. Wir setzen uns hin, heben das Gesäß und laufen vor und zurück, nach links und rechts durch den ganzen Raum. Alle krabbeln wieder zurück auf ihre Matte.

- **Wasserpflanze (Baum):** Was wachsen denn hier für Pflanzen im Wasser? Das sind Algen, die sich ganz sanft im Wasser hin und her bewegen. Wir stellen uns hin und machen den Baum und wiegen uns mit den Armen hin und her.

- **Wasservulkan:** Wir schwimmen mit großen Schwimmbewegungen wieder nach oben an die Meeresoberfläche und klettern auf einen Felsen. Da schießt eine Wasserfontäne hoch, ein Wasservulkan. Wir stellen uns gegrätscht hin, patschen mit den Händen auf der Matte und schießen mit den Händen nach oben und klatschen sie über dem Kopf zusammen. (4x)

- **Meerjungfrau:** Wir stehen auf dem Felsen und halten Ausschau, was wir da noch so entdecken. Am Rande sitzt eine Meerjungfrau und schaut den Fischen dabei zu, wie sie fröhlich aus dem Wasser springen und wieder eintauchen. Wir sitzen als Partnerübung im Drehsitz Rücken an Rücken, eine Hand auf unserem Knie, die andere auf dem des anderen Kindes.

- **Boot als Partnerübung:** Die Meerjungfrauen, wollen ihre Flossen noch etwas trocknen und in der Sonne glitzern lassen. Wir setzen uns dazu gegenüber, fassen uns an den Händen, unsere Füße berühren sich und gleichzeitig strecken wir die Beine in die Luft.

- **Seestern (Dreieck):** Die Meerjungfrauen sind nun wieder in das Wasser gesprungen und wir spazieren weiter über den Felsen und entdecken einen Seestern am Rande kleben. Wir stellen uns in eine Grätsche auf unsere Matte, breiten die Arme aus und kippen erst nach rechts und dann nach links.

- **Sprung (Stuhl):** Jetzt waren wir aber genug auf dem Trockenen und brauchen wieder eine Abkühlung. Wir heben die Arme, beugen die Knie und kommen mit dem Gesäß etwas tiefer und mit Schwung springen wir nach vorn ins Wasser. Und weil es so viel Spaß macht, gleich noch ein paar Mal hinterher.

- **Schildkröte:** Beim letzten Sprung bleiben wir im Wasser und tauchen wieder etwas tiefer nach unten. Was bewegt sich denn da ganz langsam vorwärts? Richtig, eine Schildkröte. Wir setzen uns hin strecken die Beine leicht angewinkelt nach vorn und krabbeln mit unseren Armen unter den Beinen durch und lassen unseren Kopf entspannt hängen.

- **Schwimmer (Heuschrecke):** Langsam müssen wir wieder zurück zum Boot schwimmen. Wir legen uns auf den Bauch und paddeln mit Armen und Beinen bis wir wieder an unserem Boot angekommen sind. Achtung: Nacken nicht überstrecken.

Spiel:

„Stoppschwimmen“ (Lied: Unter dem Meer, Ariel die Meerjungfrau)

Musik an → alle Kinder schwimmen durch den Raum

Musik aus → die Kinder dürfen sich eine Yogaübung, auch andere als aus der Stunde, aussuchen

Entspannung: Fantasiereise

- Lege dich entspannt auf deine Matte, mach es dir gemütlich, decke dich zu, wenn du magst, und schließe deine Augen.
- Jetzt stellst du dir vor, du bist im Boot und hast dich hingelegt. Die Sonne scheint auf deinen Körper und trocknet die letzten Wassertropfen aus dem Meer. Du bist geschafft, denn deine Unterwasserweltreise war anstrengend.

Erinnerst du dich noch, was für große Augen du gemacht hast, als plötzlich die Wasserschildkröte unter dich hindurch geschwommen ist?

Was war das für ein Gefühl? Ein bisschen Freude, aber auch Spannung, was wohl jetzt passiert und vielleicht auch viel Respekt vor so einem großen Tier.

Ganz anders war es, als du den Seestern entdeckt hast. Ganz vorsichtig hast du dich auf die Hand gesetzt, um ihn ganz genau zu beobachten, wie seine kleinen Knoten und Hubbel auf der Rückseite aussehen. Einmal hast du sogar mit dem Finger darüber gestreichelt. War das ein seltsames Gefühl?

Weißt du noch, wie du dich gefreut hast, als du die Meerjungfrau entdeckt hast? Gemeinsam habt ihr im Wasser Kunststücke ausprobiert. Und zum Schluss bist du kopfüber wieder ins Wasser gesprungen.

Die Algen im Wasser haben dich an deinen Füßen gekitzelt und du musstes unter Wasser lachen. Das gab ganz, ganz viele Blubberblasen, die nach oben an die Oberfläche des Wassers wanderten.

Mit dem Krebs bist du am Meeresgrund um die Wette gekrabbelt. Na, wer hat das Rennen gewonnen? Na klar, natürlich du!

Und dann war da noch ein besonderer Schatz. Du hast eine große, weißglitzernde Muschel gefunden, die noch verschlossen war. Vielleicht ist noch eine besonders schöne Perle in der Muschel. Ich bin gespannt, was du mir erzählen wirst.

Lauter kleine Fische begleiten dich vom Boot weg in die neue Unterwasserwelt und jetzt wieder zum Boot zurück. Sie waren dir ein stetiger Begleiter auf deiner Reise in die Unterwasserwelt.

Noch ein letztes Mal spürst du die Sonne, die Wärme auf deinem Bauch. Es ist ein wolliges Gefühl. Zeit Abschied von deiner Unterwasserwelt zu nehmen und mit deinen Gedanken wieder zu uns zurückzukehren. Du kannst langsam deine Finger und Zehen wieder bewegen. Dann deine Hände und Füße. Jetzt rollst du dich auf deine Lieblingsseite und kommst dann wieder in einen bequemen Sitz, zum Beispiel der Schneidersitz.

Wir verabschieden uns mit „Namaste- Nase in den See“