

Thema der Stunde

Heute gehen wir wandern

- Gruppengröße:** 10 - 12 Kinder
Alter: 4 – 6 Jahre
Zeit: 60 Minuten
Lernziel: Förderung der Konzentration, Geduld und Ausdauer, Sprachförderung, Verbesserung und Stärkung der inneren und äußeren Balance und des Gleichgewichts,
Benötigtes Material: Klangschalen und/oder andere Klanginstrumente, CD-Player, CD „Schön, dass du da bist“ von KiYoMaMu (Nr. 6, Sonnengruß), Beckenklangschale, Filzschlägel, vorbereitete Zauberblumen aus quadratischem Faltpapier mit positiven Affirmationen (Sonnengruß), Wasser, CD „Komm mit ins Regenbogenland“ (Lied Nr. 2 Auf der Wiese), Deko für die Mitte: große Beckenklangschale mit Wasser, grünes Tuch und die Faltpapierblumen, bunte Chiffontücher.

1. Begrüßung:

- Grußgeste, wir legen die Handflächen vor unserem Herz aneinander und begrüßen uns mit „Namaste, so wie ich bin, bin ich ok.“
- „Heute möchte ich mit euch eine gemeinsame Wanderung durch die frühlinghafte Natur machen.“
- Begrüßungs-/Erzählrunde mit Klang

Jedes Kind erhält eine Klangschale oder ein anderes Klanginstrument. Ein Kind spielt sein Instrument und stellt sich dabei mit seinem Namen vor, wenn die Gruppe neu ist und die Kinder sich noch nicht kennen. Z. B. „Ich heiße Max!“

Alle anderen Kinder spielen nun auf ihrem Instrument und sagen „Hallo Max!“.

So stellt sich ein Kind nach dem anderen vor.

Variante: (wenn sich die Kinder bereits gut kennen)

Ein Kind spielt sein Instrument und nennt 1 – 2 Dinge, die ihm am Frühling gut gefallen. Dann kommt das nächste Kind an die Reihe.

2. Atemübung:

Die Bienen sind von der warmen Frühlingssonne geweckt worden und fliegen nun auf der Blumenwiese von Blüte zu Blüte.

Wir werden nun zu Bienen und summen gemeinsam mehrmals hintereinander ein „mmmmm“, wie eine Biene, dabei nehmen wir die Haltung des Schmetterlings ein und flattern mit unseren Flügeln.

3. Erwärmung:

„Schüttel dich“

Es ist ein wunderschöner Frühlingsmorgen. Wir wollen heute gemeinsam rausgehen und durch die Wiesen und Wälder wandern.

Bevor wir unsere Wanderschuhe anziehen, schütteln wir uns erst einmal so richtig durch.

Wir starten mit den einzelnen Körperteilen:

Hände, Arme, Füße, Beine, Popo. Danach schütteln wir alles zusammen.

Auch in der Vorbeuge, schütteln wir unseren Oberkörper, die Schultern und den Kopf aus.

„Schüttelkäfer“

Komm in die Rückenlage, wie ein gestrandeter Käfer und strecke dabei alle „Viere“ Richtung Decke und schüttel wild deine Arme und Beine aus.

Wanderkleidung und Wanderschuhe anziehen, Rucksack aufsetzen. So, nun sind wir für unsere Wanderung bereit. Draußen ist es wunderschön warm, die Sonne scheint.

4. Übungsphase:

Sonnengruß von KiYoMaMu (2x wiederholen)

Namaste (Grußgeste)

Ich begrüße die Sonne (Sonne)

ich begrüße die Erde (Vorbeuge)

Ich bin stark (komm nach hinten)

Ich bin Mutig (Brett)

Ich bin schlau wie eine Katze (Katenbuckel)

Ich bin ruhig wie eine Schnecke (Schnecke)

Ich bin konzentriert wie eine Kobra (Kobra)

Ich bin freundlich wie ein Hund (Hund)

Ich bin stark (re/li Bein nach vorne)

Ich begrüße die Erde (Vorbeuge)

Ich begrüße die Sonne (Sonne)

Namaste (Grußgeste).

Los gehts! Laufbewegungen auf der eigenen Matte machen. Wir kommen zu einer bunten Blumenwiese.

Blume (2x wiederholen)

Setze dich in eine bequeme Position, gerne im Schneider- oder Fersensitz.

Jedes Kind sucht sich ein Chiffontuch aus, versteckt es in seinen Händen, sodass es nicht mehr zu sehen ist.

Beim Ertönen der Klangschale öffnen alle Kinder langsam ihre Hände, dabei wachsen viele wunderschöne Chiffontücher-Blüten aus den Händen.

Wir wiederholen diese Übung noch zweimal.

Beende die Übung, indem du die Arme absenkst und für einen Moment nachspürst.

Springblume „Jippy Jo Ja“ (2x wiederholen)

Setze dich in die Hocke, dein Kopf ist dabei gesenkt – stell dir vor, du wärst die Blumenzwiebel, zähle bis 3 und springe dann nach oben – Richtung Sonne, wähle im Stand eine Blumenposition, gerne eine Fantasieblume. Wenn du möchtest, kannst du beim Springen „Jippy Jo Ja“ rufen.

(Diese Übung macht Spaß und gute Laune und regt unser Herz-Kreislaufsystem an.)

Yoga-Hase hoppelt über die Blumenwiese (Yogaübung Hase)

Schmetterling (2x wiederholen)

Komme zum Sitzen. Lege deine Fußsohlen aneinander und bewege deine Beine hoch und runter, wie Schmetterlingsflügel. Wenn der Schmetterling weg fliegt, strecken wir unsere Beine gerade nach vorne aus und gehen dabei in die Vorbeuge mit gestreckten Beinen.

Gemeinsam sagen wir den Spruch:

„Der Schmetterling,
der Schmetterling,
der Schmetterling
fliegt weg.“

Wir sehen von der Wiese aus bereits den Wald (Hand an die Stirn legen und Ausschau halten). Dort sind viele große und ganz verschiedene Bäume zu sehen.

Baum

Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf die Matte. Hebe deine Zehen an, spreize deine Zehen und bringe sie wieder in die Ausgangsposition zurück auf die Matte, mit der Vorstellung, dass es deine Wurzeln sind, die bis tief in die Erde wachsen und dir Stabilität und Standhaftigkeit geben.

- **Variante 1: Kleiner Baum** Das Bein unten beim Knöchel abstellen und die Arme in Grußgeste vor das Herz nehmen
- **Variante 2: Yoga-Baum** (Arme geöffnet: Laubbaum/Hände über dem Kopf zusammen Tanne)
- **Variante 3: Yoga-Baum Unterstützung mit Klang**

Die Kinder stellen sich abwechselnd mit einem Fuß in die Beckenschale. Dann wird die Beckenschale angeschlägelt. Durch die Schwingung der Schale wird die Intensität der Übung verstärkt (Gleichgewicht, Balance, Konzentration).

Vogel

Einige Vögel können wir auch erkennen.

Stellung des Kindes

Bevor wir in den Wald hinein wandern, ruhen wir uns einmal kurz aus.

Zwischen den Bäumen führt ein Weg in den Wald hinein. Den laufen wir entlang (auf der Stelle laufen).

Der Waldweg führt nun bergauf. Dabei müssen wir unsere Beine heben und kräftige Schritte machen.

Von weitem hören wir einen Holzfäller, der einige Bäume zu Kleinholz verarbeitet.

Holzfäller

Stell dich auf deiner Matte in eine leichte Grätsche. Stelle dir nun vor du wolltest Holz hacken. Atme tief ein, hebe dabei deine Arme an, mit zusammengefalteten Händen, als hieltest du eine Axt, ausatmend senke die Arme und deinen Oberkörper in einem Schwung nach unten hin ab, als wolltest du ein großes Stück Holz mit der Axt zerhacken, töne dabei ein lautes „HA“. Richte dich wieder auf und wiederhole diese Übung einige Male. Beende die Übung, indem du im Stehen nachspürst. Wie fühlst du dich jetzt?

Liegender Baum (Baum in der Rückenlage auf der Matte)

Die Bäume liegen am Boden und versperren uns den Weg. Wir müssen über die Bäume springen.

Geschafft!

Die frische Waldluft macht uns hungrig. Wir machen eine kleine Pause und wollen unseren leckeren Apfel verspeisen.

Stellung des Kindes

Oh sehr lecker! Der Apfel schmeckt gut und wir essen ihn ganz auf.

Frisch gestärkt schauen wir uns im Wald um.

Hier im Wald leben viele Tiere. Mit unserem Fernglas können wir die Tiere beobachten. (Hände als Fernglas verwenden).

Yogaspiele: „Welches Tier bin ich?“

Ein Kind überlegt sich, welches Tier es mit dem Fernglas gesehen hat und macht es vor. Die anderen müssen raten, welches Tier es sein kann. (Es können Yogatiere oder auch ganz frei erfundenen Tiere dargestellt werden).

Bsp. Vogel, Hase, Wolf, Eichhörnchen, Regenwurm, Fuchs, Reh, Wildschwein, etc.

Ihr kennt euch ja wirklich gut aus mit den Tieren im Wald!

Es wird Zeit, wir müssen uns wieder auf den Rückweg machen. Auf dem Rückweg kommen wir noch an einem kleinen Bach vorbei. Dort entdecken wir ein paar Frösche.

Yoga-Frosch

Noch ganz gemütlich über die Wiese und schon sind wir wieder zurück.

5. Cool down

Ganz müde von unserer Wanderung legen wir uns gleich hin.

- **Zappelkäfer**
- **Sonne im Liegen auf deiner Matte**, breite dich auf deiner Matte aus, wie die wärmende Sonne, Beine und Arme sind die Sonnenstrahlen, nimm dabei die Arme über den Kopf und strecke die Beine lang am Boden aus. Strahle in alle Richtungen wie die Sonne.
- **Päckchen-Haltung** ziehe deine Knie zur Brust, hebe deinen Kopf an und mache dich ganz klein, wie ein Päckchen.
- **Baum im Liegen**, lege deine Fußsohle an die andere Beininnenseite und nimm die Hände über deinem Kopf zusammen, wechsele nach ein paar Atemzügen das Bein.

6. Massage „Hurra der Frühling ist da!“ (Die Kinder sitzen in einer Reihe hintereinander. Den Kindern die Wirbelsäule erklären und dass sie links und rechts der Wirbelsäule massieren sollen)

Schließe für einen Moment deine Augen, spüre in dich hinein, ob du gut und bequeme sitzt und dich nichts mehr stört.

Dann mache dich bereit für diese Massage.

Nimm einen kräftigen und tiefen Atemzug der Frühlingsluft durch die Nase ein und tief und lang wieder aus.

Öffne nun sanft deine Augen.

Nun beginnen wir mit unserer Massage!

Spürst du, wie die Frühlingssonne warm und hell auf deinen Rücken scheint?

(Male eine Sonne auf den Rücken deines vorderen Kindes. Reibe deine Hände fest aneinander und lege sie auf dem oberen Rücken auf. Wiederhole dies ein weiteres Mal und lege die Hände auf dem unteren Rücken auf)

Die Sonne scheint bereits sehr warm.

(Streiche mit den Handflächen über den ganzen Rücken)

Die Sonne malt kleine Muster auf die Erde. Fühl doch mal!

(Mit dem Zeigefinger beliebige Muster zeichnen, z. B. Schlangen- oder Zackenlinien, Pünktchen)

Ganz langsam kommen die ersten Frühlingsblumen aus der Erde.

(Male Blumen auf den Rücken)

So viele bunte Blumen kommen aus der Erde heraus!

(Bilde Fäuste und lege sie auf den Rücken, dann öffnen die Fäuste langsam, das sind die öffnenden Blüten)

Da fliegt ein Schmetterling über die Blumenwiese und landet mitten auf einer Blüte.

(Mit dem Zeigefinger den Flugweg aufmalen)

Ein Hase hoppelt über die Wiese.

(Ganz achtsam und vorsichtig mit der Faust über den Rücken hoppeln)

Alle freuen sich über die Kraft und wohltuende Wärme der Frühlingssonne. Auch du kannst die angenehme Wärme der Sonne gut auf deinem Rücken spüren.
(Handflächen aneinander reiben und im oberen Rückenbereich auflegen, noch einmal wiederholen und im unteren Rückenbereich auflegen)

Spüre wie die Wärme dich entspannt und beruhigt.

7. Entspannung „Die Zauberblume“ mit Musik

Die Zauberblume habe ich bereits nach Anleitung vorbereitet und die positiven Affirmationen (welche im Sonnengruß vorkommen) in die Blüte rein geschrieben.

Jedes Kind sucht sich seine Zauberblume aus der Kreismitte (Deko) aus.

Die Klangschale ist bereits mit Wasser gefüllt und wird einige Male angeschlägelt. Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik.

Nun darf das erste Kind seine Blume in die Klangschale legen und die Klangschale wird weiterhin angeschlägelt.

Nun können die Kinder beobachten, wie sich die Blüte öffnet und die Affirmation wird vorgelesen.

Jetzt ist das nächste Kind dran.

Variante:

Diese Entspannungsübung kann auch mit allen Kindern und Blumen gleichzeitig durchgeführt werden. (Je nachdem wieviel Zeit noch zur Verfügung steht!!!)

8. Ausklang (Wie zu Beginn!)

Jedes Kind erhält eine Klangschale oder sucht sich ein anderes Klanginstrument (Glöckchen, Schellen, etc.) aus. Ein Kind spielt sein Instrument und sagt, was ihm heute in der Stunde besonders gut gefallen hat.

„Namaste, so wie ich bin, bin ich ok.“

Verwendete Literatur und Musik

- Ausbildungsskript von Stefanie Weyrauch, Yogastern Akademie
- „Klangyoga für Kinder“ von Tina Buch
- „Achtsame Klangschaalen-Spiele“ von Tanja Draxler
- CD: „Schön, dass du da bist“ von KiYoMaMu, Lied Nr. 6 „Sonnengruß“
- CD: „Komm mit ins Regenbogenland“ Entspannungsmusik für Kinder von F. Schuier und Sabine Seyffert, Lied Nr. 2 „Auf der Wiese“