

Kinderyoga - Stundenkonzept: Janna & Sina

Thema: Die kleine Fee, die nach Hause wollte - Zusammenhalt und Nicht-Aufgeben

Hilfsmittel: Teebeutel, Teller und Feuerzeug; Tuch

Begrüßung

Wir platzieren die Matten im Raum und begrüßen uns mit dem Begrüßungsritual.

Stilleübung:

Wir sitzen zusammen im Kreis in einem bequemen Sitz.

Und müssen jetzt ganz still sein, um der Ankunft der Fee zu lauschen. Die kleine Fee traut sich nämlich nur aus ihrem Versteck zur Rakete, wenn wir ganz leise sind und unsere Augen eine Minute lang schließen.

Einstimmung:

Die kleine Fee möchte gern mit ihrer Teebeutel-Rakete nach Hause auf ihren Feen-Stern reisen. 3 andere böse Feen wollen nicht, dass die kleine Fee nach Hause reist und die Erde verlässt. Als die Fee noch ein paar Sachen zusammenpacken will für ihre lange Reise, entfernt eine der 3 Feen den Antrieb (Blättchen vom Teebeutel).

Als die kleine Fee zurückkommt, sieht sie das Dilemma. -aber sie denkt sich: „Kein Problem, das schaff ich schon. Ich baue mir einfach einen neuen Antrieb.“

Sie geht wieder davon, um Materialien für die Reparatur zu besorgen.

In der Zeit schneidet die 2. Fee die Zündschnur (Schnur vom Teebeutel) von der Teebeutel-Rakete.

Als die kleine Fee wieder zurückkommt sieht sie, dass die Zündschnur fehlt. Aber auch jetzt denkt sie sich: „Ich schaffe das schon!“

Und geht davon, um eine neue Zündschnur zu besorgen.

In der Zeit kommt die 3. Fee und leert den gesamten Antriebsstoff aus (Teebeutel-Inhalt).

Als die kleine Fee zurückkommt sieht sie, dass auch der Antriebsstoff fehlt.

Jetzt ist die kleine Fee verzweifelt und weiß nicht, wie sie nun die Rakete reparieren soll, um nach Hause zu kommen.

Die kleine Fee überlegt und überlegt und dann kommt ihr die Idee: Mit ein wenig Hilfe schafft sie es bestimmt. Sie braucht nur eine wenig Sternenstaub von ihrem Planeten um die defekte Rakete zu starten.

Meint ihr wir können der kleinen Fee helfen?!

Kleine Fee wird rumgegeben: Was wisst ihr denn über den Weltraum? Oder über Astronauten?

Erstmal müssen wir den Fitnesstest für Astronauten machen.

Dafür begeben wir uns in die Rückenlage - Köpfe zeigen in die Mitte des Mattenkreises

Willkommen beim Astronauten-Check Up

1. Bodyscan: Körper fühlen
2. Atemübung: Magische Kräfte sammeln (EA - Kräfte sammeln, AA - lang und stark, Antrieb starten)

Erwärmung:

Bauchlage

3x Heuschrecke: Wir fliegen los und sammeln Antriebsschub!

Becken wackeln: Wir treten in die Stratosphäre ein!

Aufstehen

Durch den Raum laufen und die Arme ausbreiten und mit den Armen schwingen: Wir verlassen die Erdatmosphäre.

Wieder zurück zur Matte.

Sonnengruß - 5x

Tschüss Erde - Vorbeuge

Hallo Sonne - Tadasana mit Armen gestreckt

Übungsphase:

Herabschauender Hund: Wir spüren keine Erdanziehung mehr. Die Schwerkraft ändert sich.

Oh nein, wir haben ganz vergessen unseren Raumanzug anzuziehen und dann wird doch das Atmen so schwer.

Heraufschauender Hund: Wir ziehen unseren Raumanzug an.
Ein bisschen hin und her bewegen - schlängeln. - Der Raumanzug ist doch ganz schön eng.

Statischer heraufschauender Hund: Jetzt müssen wir schauen, wo wir eigentlich lang müssen.

Yoga-Spiel: Stopp-Tanz zum Lied „Major Tom“
Im Raum umherlaufen, Arme ausgebreitet oder nach vorn und hinten schwingen.
Bei Stopp läuft jeder zurück auf seine Yoga-Matte und ganz schnell und leicht “hüpfen“:
Abschütteln der letzten Erdanziehung

Wir fliegen weiter zum Mars. Aber wen sehen wir da auf dem Mars? Die Marsianer... Die wirken aber nicht sehr freundlich. Wir müssen die Marsianer irgendwie verscheuchen, wir wollen doch nicht kämpfen. Deswegen verwandeln wir uns jetzt in den friedvollen Krieger.
Schnappt euch ein Tuch, damit wir mit bunten Farben hin und her wedeln und von Weitem noch größer aussehen.

Krieger II:

dynamisch

friedvoller Krieger und seitlich, gestreckten Winkel im Wechsel (dabei mit den Tüchern wedeln)

Atemübung: Hinsetzen und erstmal durchatmen - Löwenatmung
Puuuhhhh, das hätten wir geschafft. Nochmal alles gut gegangen.
Aber wir müssen weiter. Wohin als Nächstes? Ab zum Saturn.

Sitzend zur Mitte robben und in einen Kreis setzen.

Der Saturn zieht uns an und wir müssen über seinen Planetenring surfen. Aber das schaffen wir mit gemeinsamer Kraft.

Gruppenübung: Scheibenwischer - Alle gleichzeitig mit den Beinen in die gleiche Richtung.

Wir bauen Schwung auf, um vom Planetenring zum nächsten Planeten katapultiert werden zu können.

Dafür müssen wir noch schneller werden.

Scheibenwischer - immer schneller, aber immer noch Gleichzeit in die gleiche Richtung.

Alle wieder auf ihre Yoga Matte zurück.

Wir sind jetzt auf der Venus angekommen. Der Planet der Liebe.

Neben der gemeinsamen Kraft brauchen wir aber auch ganz viel Selbstliebe, um den weiteren Weg zum Feen-Stern zu schaffen.

Selbstumarmung - Hände bis zu den Schulterblättern, Schulterblätter spüren, hin und her wiegen

Kinderposition in Rückenlage - kleines Päckchen machen und ganz tief in sich hineinspüren

Vielleicht könnt ihr ja sogar euren eigenen Herzschlag spüren.

Das Ziel ist in Sicht. Seht ihr auch den Feen-Stern?

Alle zur Mitte kommen und einen Kreis bilden.

Sternposition - Hände und Füße berühren sich gegenseitig

Endlich angekommen auf dem Feen-Stern. Jetzt müssen wir nur noch den Sternenstaub einsammeln.

Atemübung

EA - Sternenstaub einsammeln

AA - Sternenstaub im Bauchverstauen

Zurück zur eigenen Matte.

Jetzt müssen wir zurück zur Erde, um der kleinen Fee unseren Sternenstaub zu bringen.
Blitz-Utkatasana - Utkatasana und Arme mit geschlossenen Händen pfeilartig nach vorn ausstrecken während wir uns tief setzen

Turbo-Antrieb zurück zur Erde

Da ist sie schon die Erde. Wir brauchen aber noch schnell eine Landerampe.

Schulterbrücke - Heben und senken vom Becken sowie die Arme dabei vor und zurück bewegen

Dann ins sitzen kommen.

Wir müssen der kleinen Fee nun unseren Sternenstaub überreichen, damit sie endlich loslegen kann.

Atemübung - Hummelatmung

(Über das Summen holen wir den Sternenstaub aus unserem Bauch.)

Entspannung:

Die kleine Fee hat nun genug Sternenstaub um losfliegen zu können.

Demonstration über den Teebeutel (Teebeutel wird aufgerollt und angezündet, alle Kinder zählen den Countdown und dann fliegt der Teebeutel hoch, wenn er fast abgebrannt ist).

Jetzt begeben wir uns alle in die Rückenlage. Ihr könnt es euch jetzt ganz bequem machen. Ihr Astronauten müsst euch jetzt erstmal ausruhen, nach so einer anstrengenden Reise.

Phantasiereise

Die kleine Fee erzählt uns alles, was sie auf ihrer Reise zum Feen-Stern sieht. Drei schickt sie uns die Bilder von all den Planeten, die sie sieht auf ihrer Reise. Wir können ganz genau sehen, was sie sieht. Wir sind im Herzen mit ihr verbunden, weil wir alle ihr geholfen haben. Es ist, als würden wir durch ihre Augen sehen können.

Sie fliegt vorbei am Mars mit den Marsianern, surft über den Planetenring des Saturns und vorbei an dem Liebesplaneten Venus.

Bis sie endlich auf ihrem Feen-Stern ankommt. Sie ist so übergücklich, wieder zu Hause zu sein. Stellt euch vor, wie sie sie auf ihrem Feen-Stern umhertappt. Stellt euch den Planeten ganz genau vor. Wie sieht er aus? Wie sehen die Pflanzen aus, die dort wachsen? Vielleicht könnt ihr ja sogar die Blumen riechen, die auf dem Feen-Stern wachsen.

Die kleine Fee bedankt sich bei uns voller Freude und Liebe und winkt uns nochmal zu.

Verabschiedung:

Wirksamen wieder ins Sitzen und legen unsere Hände aufs Herz.

Wir bedanken uns bei uns selbst, dass wir den Mut hatten, der kleinen Fee zu helfen.

Wir bedanken uns bei den Anderen, dass wir gemeinsam diese Reise angetreten und uns gegenseitig so unterstützt haben.

Und wir bedanken uns bei der kleinen Fee, dass sie uns um Hilfe gebeten hat und wir ihr helfen konnten.

Und vielleicht könnt ihr jetzt ein wenig Wärme in eurem Herzen spüren, denn die kleine Fee hat euch Allen ein wenig Sternenstaub im Herzen dagelassen. Und an den Sternenstaub könnt ihr euch immer erinnern, wenn ihr mal vor einer Herausforderung steht, oder euch etwas schwer fällt. Und dann wisst ihr: Mit ein wenig Hilfe, kann man alles schaffen.

Ergänzung:

Die Anleitung zur „Feenrakete“ findet sich auch im Internet mit verschiedenen Geschichten dazu. Der Teebeuteltrick dazu funktioniert nur mit Westminster Tee von Aldi.