

Thema der Stunde

Ein Tag auf dem Ponyhof



Gruppengröße: bis zu 10 Kinder

Alter: 4 - 6 Jahren

Raum: Yogaraum

Zeit: 45-60 Min.

Lernziel: Förderung der Konzentration, Sprachförderung, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Energie-Bewusstsein

Benötigtes Material: Yogamatten, Jongliertücher, aufgebauter Altar mit passenden Yogakarten und Dingen die das Thema aufgreifen

YOGA*

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	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 Klee“.	3 Min..
Einstimmen	<p>Wir legen unsere Hände auf die Knie (Handflächen nach oben gedreht), schließen die Augen und nun berühren sich : Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger.“ Dabei sagen wir uns den Satz : ich bin völlig konzentriert. 3x auf.</p> <p>Nun darf ein Kind mit der Koshi rum gehen und die anderen Kinder bleiben mit geschlossenen Augen auf ihrer Matte sitzen, bis der Ton nicht mehr zu hören ist.</p>	3 Min.

YOGA*

Gesprächsrunde	Ich gebe den Redeball herum und jeder darf etwas zum Thema Ponyhof sagen.	5-10 Min.
Atemübung:	Es ist ein warmer Sommermorgen und auf der großen Ponykoppel sind schon die ersten Biennen erwacht und summen fleißig von Blume zu Blume. Stell dir nun vor, du bist eine kleine Biene und summt ein „m“—> dabei sitzt du auf aufrecht auf deiner Matte, die Füße in Schmetterlingsposition. Mehrmal wiederholen 5-6x, erst etwas leiser, dann lauter werden und wieder ganz leise werden;	
Aufwärmen	alle Kinder verwandeln sich in ihr Lieblingspony und bewegen sich mit einem Jongliertuch erst im Schritt, dann im Trab und zum Schluss Galopp, frei im Raum; (ich gebe das Tempo vor/ Musik von Bibi&Tina). Nun kehrende die Ponys zurück in ihren Stall/ Yogamatte und wollen erstmal einen Moment verschlafen.	5-8 Min.

<p>Bewegungsphase</p>	<p>Dazu legen sich alle in Rückenlage und machen sich von den Fingerspitzen bis in die Fußspitzen ganz lang. Danach machen wir uns klein wie ein Päckchen- dazu ziehen wir die Knie zu uns ran und umschließen sie mit unseren Armen. Wie ein zusammengezogener Käfer liegst du auf deiner Matte und wackelst langsam von links nach rechts und andersherum. Aus dem Käfer wird ein Marienkäfer, der nun aufwacht und seine erste Erkundungsrunde auf dem Ponyhof drehen möchte. Dazu streckst du nun deine Arme und Beine senkrecht in die Luft und zappelst dich erstmal ordentlich wach. Nun möchte der Marienkäfer loslegen dazu kommst du einmal in den Stand , verlagerst dein Gewicht erst auf das rechte Bein, breitest deine Arme aus, streckt das linke Bein nach hinten raus und fliegst über der noch ruhigen und schlafenden Bauernhof (Beinwechsel). So langsam wachen die ersten Tiere auf, du entdeckst den Hofhund Emma- wir kommen alle in den Hund und bewegen uns erstmal gemütlich auf der Stelle, Emma wackelt gemütlich Richtung Wiese, jetzt hebt Emma ein Bein und macht Pipi, läuft weiter und macht am nächsten Baum (Beinwechsel) nochmal Pipi. Die Frösche am Teich beginnen zu quaken- komm in die breite Hocke und spring wie ein Frosch auf deiner Matte auf und ab- dabei kannst du quaken wie ein Frosch.</p> <p>Auch die Katze ist erwacht und dreht ihre erste Runde über den Bauernhof. Dabei singen wir „ leise, leise wie die Katzen schleichen, leise, leise wie die Katzen schleichen, psst hör mal zu- Plötzlich macht es Miau!“ Dann macht die Katze mal einen runden Rücken, mal eine Schale und leckt Milch vom Boden auf.</p> <p>Der Hofhund Emma ist heute morgen besonders faul und so legt sie sich in den Schatten einer großen, alten Eiche. Wir werden alle zum Baum. Er hat tiefe Wurzeln und steht richtig fest auf dem Boden. Wir üben ihn auf beiden Seiten. Auch die Ponys auf der Ponywiese werden nun wach. Sie machen vor Freude einen Pferdesprung mal mit rechts und mal mit links. Da bekommt ein Pony Besuch von einem wunderschönen Schmetterling,. Dieser landet auf dem Rücken des Ponys. Der Schmetterling bewegt seine Flügel auf und ab. Wir machen kleine, schnelle Flatterbewegungen mit unseren Knien. Die Ponys haben den Bauern im Stall gehört und galoppieren schnell über die Brücke, um zum Stall zu kommen.Wir machen eine Brücke und danach strecken wir die Beine in die Luft, die Arme führst du über oben nach hinten und legst sie ab. Nun machst du dich nochmal klein wie der Käfer von heute morgen und wackelst nochmal gemütlich hin und her.</p>	<p>25-35 Min.</p>
------------------------------	---	-----------------------

		5-10 Min.
Yoga-Spiele	<p>Yoga-Spiel: Wer bin ich? Einer denkt sich eine Übung aus, die anderen müssen raten, was er ist oder darstellt.</p> <p>Alternatives Spiel: Wer ist der Yogalehrer? Einer geht vor die Tür und die anderen bestimmen, wer Yogalehrer ist und den anderen Übungen vormacht. Alle anderen ahmen die Übungen nach.</p>	5-8 Min.
Massage	Die Ponys sind nun alle im Stall und wollen nochmal geputzt werden. Je 2 Kinder dürfen sich mit einem Igelball massieren. Erst die Füße, Beine, Rücken, Arme und Hände. (Wirbelsäule und Kopf aussparen) -> danach wird gewechselt.	5-10 Min.

<p>Entspannung</p>	<p>Nachdem die Ponys alle so gut von uns versorgt wurden, habe wir uns auch eine Pause verdient. Legt euch dazu bequem auf eure Matte und sucht euch eine Position in der ihr entspannt liegen könnt. Schließt eure Augen und hört für die nächsten Minuten einfach nur zu und stellt euch vor selbst dort zu sein:</p> <p>Auf der Ponywiese: Wir liegen auf einer wunderschönen Sommerwiese, mit vielen duftenden bunten Blumen. Es ist ein herrlicher Tag im Sommer, die Sonne scheint warm auf euer Gesicht und wärmt mit ihren Strahlen euren ganzen Körper-wir sehen viele Schmetterlinge fliegen, sie setzen sich auf den Rücken der Ponys und genießen auch das tolle Wetter. Auch die Ponys haben es sich gemütlich gemacht. Sie haben sich unter die große alte Eiche gelegt, die Mitten auf der Wiese steht. Dort machen sie ein Schläfchen. Dort hinten im Gras können wir eine Hasenfamilie sehen. Wir entscheiden uns, zu ihnen zu gehen. Die Hasen sehen wunderschön aus mit ihren langen Ohren, ihren runden Knopfaugen und dem glänzenden Fell- Bei ihnen angekommen, setzen wir uns in das Gras und die Hasen kommen zu uns. Sie sind ganz zutraulich. Sie lassen sich von uns streicheln und setzen sich sogar auf unseren Schoß- ihr Fell fühlt sich angenehm warm und herrlich weich an. Sie genießen die Streicheleinheiten und freuen sich über die Möhre, die wir ihnen zum Essen geben. Nach einiger Zeit verabschieden wir uns von den Häschen und machen uns wieder auf den Weg zurück zu den Ponys. Wir gehen über die Wiese und genießen das Gras unter den Füßen. Als wir das Ziel erreichen, kommen gleich die Ponys angelaufen. Sie ahnen bereits das wir etwas zum Fressen für sie haben. Sie freuen sich über die Möhre und genießen das was wir sie so lieb haben. Sie spüren unsere Freude und Liebe, die wir ihnen entgegen bringen. Nach einer Weile verabschieden wir uns von den Ponys, für uns wird es Zeit, uns auf den Rückweg zu machen. Wir kommen auf dem Rückweg an den Hasen vorbei und sehen, wie sie sich zum Schlafen zusammen gekuschelt haben. Wir lassen sie natürlich schlafen und gehen weiter. Wir drehen uns nun noch einmal um und verabschieden uns von allen Tieren und der schönen Natur. Bis zum nächsten Mal.— Nun ist es Zeit, Euch von eurer Fantasiereise zu verabschieden. Denkt daran, dass ihr jeder Zeit wieder hierher zurückkommen könnt, wenn Ihr es möchtet. Fangt nun langsam an euch zu bewegen, die Arme zu strecken, die Beine auszuschütteln, öffnet eure Augen- Ihr seid nun ganz wach und entspannt.</p> <p>Abschiedsritual: Der Redeball geht noch einmal rum. Jeder darf seine liebste Yoga Übung nennen. Wir verabschieden</p>	<p>3-5 Min.</p>
--------------------	---	-----------------

YOGA*

Abschied

Uns mit „Namasté Nase in den Klee“.