



## **Thema der Stunde**

# Wie ist die Wetterlage?

**Gruppengröße:** bis zu 10 Kinder

**Alter:** 4 - 8 Jahre

**Raum:** Yogaraum oder in der Natur

**Zeit:** 45-60 Min.

**Lernziel:** Förderung der Konzentration, Sprachförderung, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Gefühls-Bewusstsein, Empathie

**Benötigtes Material:** Yogamatten, Koshi und Klangschale, Smiley-Karten/Karte auf denen Wetter-Symbole wie Sonne, Sonne mit Wolken, Wolken, Regen, Hagel, Gewitter, Sturm abgebildet sind, ggf. noch ein „Maskottchen“ und ein Gesprächsball-, oder Gegenstand zum Weiterreichen.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
<b>Begrüßung</b>	Wir legen die Matten gemeinsam aus, kommen auf den Matten an und schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste zum Begrüßen mit einem „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Schnee“.	3 Min.
<b>Einstimmen</b>	<p>Wer schaut denn vielleicht abends mit den Eltern mal den Wetterbericht für den nächsten Tag?/Wer kennt denn Wetterberichte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hand heben, wer die Wetterberichte schon kennt.</li> <li>■ Wir kennen bestimmt alle Regen und was gibt es da noch für Wetterphänomene? Aufzählung: ...</li> <li>■ Heute wollen wir uns nämlich mit dem Wetter und seinen unterschiedlichen Ausprägungen beschäftigen. Und auch mal sehen, wie sich Euer ganz persönliches „inneres Wetter“ so zeigen kann.</li> <li>■ Schließe einen Moment die Augen und spüre in Dich hinein, was nimmst Du an Gefühlen wahr – kannst Du das mit einem Wetterphänomen vergleichen? Während „draußen“ leise der Wind (ich) die Koshi klingen lässt (lasse). „Stille-Brille“ bis die Klangschale wieder ertönt.</li> <li>■ In der Mitte liegen Wetter-Karten/Smiley-Karten. Jedes Kind darf sich gemäß des „inneren Wetters“ eine Karte nehmen und wieder zur Matte gehen.</li> </ul>	3 Min.
<b>Gesprächsrunde</b>	Ich gebe den Gesprächsball in die Runde – Jeder darf in der Gruppe teilen, wie das eigene Wetter heute so aussieht. Vielleicht passen die Karten ganz genau, vielleicht auch nur annähernd.	5-10 Min.
<b>Aufwärmen</b>	<p><b>Abklopfen der Körperregionen: Wie fällt denn Schnee? „Ganz leise?“</b> Genau, und so zart und leise fangen wir jetzt an uns gaaaanz vorsichtig abzuklopfen: wir trippeln mit den Fingern über unsere Körperteile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vom Kopf aus über das Gesicht, den Nacken und die Schultern</li> <li>■ Von den Schultern zu den Armen: auf einer Seite von den Fingern über die Hand bis zu den Schultern. Und auf der anderen Seite wieder zurück.</li> </ul>	5-8 Min.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dann über den Brustkorb den Bauch und den Rücken, zum Popo und der Hüfte.</li> <li>■ Und dann über die Beine bis zu den Füßen und wieder zurück.</li> <li>■ Dann trommeln wir etwas stärker, so als würde es einen heftigen Regenschauer geben. Und der letzte Durchgang darf noch intensiver sein, so als würde ein leichter Hagelschauer euch massieren.</li> <li>■ Nun schütteln wir uns, damit all der Regen, Schnee und Hagel von uns abfallen kann. Wir schütteln die Arme und Hände, die Beine und Füße und lockern alle Körperteile noch einmal.</li> </ul>	
<b>Bewegungsphase</b>	<p>Wir machen mehrmals den kleinen Sonnengruß (<i>«Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde»</i>)</p> <p>3 Mal langsam wiederholen dann 3 Mal schneller wiederholen.</p> <p>Und jetzt so aufgewärmt, da merkt ihr sicher, wie der Wind aufkommt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Vögel fliegen durch den Raum</b> – denn sobald schlechtes Wetter aufkommt, suchen sich die Vögel einen sicheren Platz vor dem Unwetter. Meistens fliegen sie so lange umher, bis sie einen ...</li> <li>● <b>Baum</b> entdeckt haben, in dem sie sich ganz sicher vor dem Regen aufhalten können: Sucht euch wenn ihr mögt einen Partner und stellt Euch gegenüber auf. Wenn ihr euch eingerichtet habt, mit dem einen Fuß am anderen Bein, nehmt die Hände eures Gegenübers und spürt hier im Baum, wie auch Euch der Wind sachte bewegt. Wenn es zu stürmisch wird, dürft Ihr Euch natürlich gegenseitig stützen. Falls ihr aber lieber allein üben mögt, dürft Ihr Euch auch Halt an einer Wand suchen. Probiert das mal aus, wechselt dann das Bein und danach geht jeder wieder auf seine Matte zurück.</li> <li>● <b>Schmetterling</b> – Aber da ist noch ein Tier, das Schutz sucht: Der Schmetterling flattert mit seinen Flügeln gegen den Wind kämpfend bis auch er eine sichere Unterkunft gefunden hat. Er hockt neben einem kleinen Käfer unter einem großen Blatt und macht sich dann ganz klein:</li> </ul>	25-35 Min.

- **Käfer/Kind** – Und dieser Käfer wartet hier damit ihm das Unwetter nichts anhaben kann. Während Ihr Euch also so ganz klein macht und auch den Regen abwarten wollt, kommen doch ab und zu ein paar Regentropfen durch das dichte Laub. Ich laufe herum und gebe vorsichtig mit den Fingern ein paar Regentropfen auf jeden Rücken. „Könnt Ihr spüren, wie viele Tropfen ihr abbekommen habt? Merkt Euch mal die Anzahl der Tropfen.“ Nachdem wir aus der Pose wieder heraus gegangen sind, frage ich bei den Kindern noch mal die Anzahl ab.
- **Gewitter/Grätschstand** – In der Ferne hört man auch schon das Grollen, denn in der Ferne zieht ein Gewitter herauf. In der Grätsche stehend und nach vorne über gebeugt trommeln wir erst leise mit den Händen auf die Matte und dann entlädt sich der Donner im Klatschen der Hände über dem Kopf. Weil das Gewitter dann aber auch näher kommt wird das Grollen immer etwas stärker und lauter. 3-5 Durchläufe mit Steigerung.

Was kennt Ihr denn noch vom Gewitter? „Blitze!“ „Genau! Lasst uns mal zusammen in die Blitzhaltung gehen:

- **Blitz** – Wir halten die Hände mit den Handflächen aneinander vor der Brust und führen die Arme weiter nach oben, so das sich der Blitz entladen kann: „Pju!“ 3-4 Mal.
- **Päckchen-Atmung/ Hagel-sammeln/Wolken-schieben** – Wir stehen in leichtem Grätschstand und atmen ein mit den Handflächen nach oben sammelnd von unten die Arme hinauf führend bis etwa vor das Brustbein und dann drehen wir die Handflächen nach oben und entladen mit der Ausatmung unser „Päckchen aus den Händen“ über dem Kopf. Hier dürfen wir seufzen oder pusten, alles was hilft die Entladung mit zu begleiten. Der gesammelte Hagel wird weggeworfen und mit den Durchgängen schieben wir so auch die grauen, dunklen Wolken beiseite. 3 Wiederholungen.
- **Zehenstand** – Die Sonne kommt endlich heraus und wir machen uns hier ganz lang. Unsere gestreckten Arme über dem Kopf sind wie Sonnenstrahlen, die sich in die Weite begeben wollen. Und auch zur linken und dann zur rechten Seite wollen sich die Strahlen ausbreiten, damit die Sonne überall ihre Wärme und das Licht ausbreiten kann. Aber was erkennen wir denn da in der Ferne? Richtig einen Regenbogen! Der ist ja riesig!

- **Herabschauender Hund/ganz großer Regenbogen** – Wir erkennen einen richtig großen Regenbogen. Alle Kinder formen hintereinander weg eine lange Regenbogenreihe mit „herabschauenden Hunden“. Der erste darf unter ihm hindurch krabbeln und sich am Ende wieder anschließen, bis alle Kinder einmal drunter durchgekrabbelt sind.  
Danach darf jeder wieder auf seine Matte.
- **Kobra/umgekehrter Regenbogen** – Aber man kann den Regenbogen ja auch anders herum formen. Wir gehen dynamisch 3 mal in die Haltung und wieder zurück.
- **Schulterbrücke/Regenbogen** – Die Sonne scheint immer doller und der Regenbogen wird langsam kleiner. Wir liegen auf dem Rücken, stellen unsere Füße nahe dem Popo auf und dann heben wir langsam unseren Po hoch. Dazu nehmen wir die Arme lang gestreckt über den Kopf. Und wieder zurück. Jedes mal, wenn wir anheben atmen wir ein und beim Ablegen atmen wir aus. 3-5 Mal.
- **Banane** – In Rückenlage bewegen wir uns hier nun noch ein wenig dynamisch mit den Beinen und den Armen jeweils zu den Seiten, so dass wir wie eine Banane mal einen ganz krummen Regenbogen formen dürfen. Immer wenn ihr auf der einen Seite auf die andere Matte sehen könnt, schaut doch mal, ob ihr erkennen könnt, ob sich das Wetter der anderen Kinder verändert hat? Kannst Du erkennen, wie sie sich fühlen? (dynamisch mit zur Seite schauen; bei Bedarf diesen Part weglassen)

Oder / und bei großer Unruhe zusätzlich:

- **Wasserfall-Übung** – Auf dem Rücken liegend strecken wir nun die Beine nach oben und kreisen hier noch mal die Füße. Erst in die eine Richtung, dann langsam in die andere Richtung. (ruhig ohne zur Seite schauen)

<p><b>Yoga-Spiel/ 2. Gesprächsrunde</b></p> <p><b>Finger-Mudra</b></p>	<p><b>Wetter-Karten:</b> Die Karten aus der Mitte dürfen noch mal getauscht werden, wenn sich die eigene Wetterlage verändert hat. Dann darf jedes Kind wieder mit dem Gesprächsball seine Wahrnehmung und die eigene Wetterlage in der Gruppe teilen.</p> <p>Wir sitzen gemeinsam im Schneidersitz und haben die Hände zu einem Mudra geformt: Der Daumen berührt mit jedem Wort das wir gleich innerlich aussprechen einen Finger. Erst Daumen-Zeigefinger, dann weiter Daumen zum Mittelfinger und so fort. Mit jeder Berührung sagen wir uns innerlich vielleicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich – bin – gut – drauf.</li> <li>• Ich – bin – ganz – entspannt.</li> <li>• Ich – fühle – mich – okay/gut/entspannt/ruhig, etc.</li> </ul>	<p>5-8 Min.</p>
<p><b>Entspannung</b></p> <p><b>Verabschiedung</b></p>	<p>Wir wollen nun zusammen den Sonnenschein genießen, nachdem wir durch diese unterschiedlichen Wetterlagen hindurch sind heute. Legt euch dazu bequem auf den Rücken, legt euch die Wetter-Karte auf den Bauch und schließt die Augen, um der Körperreise zu lauschen. Die Klangschale ertönt:</p> <p><b>Wärmende Sonnenstrahlen:</b> Komme nun im Liegen an. Spürst Du den starken Boden unter Dir und kannst Du auch die Karte noch auf Deinem Bauch spüren? Dein Atem wird sie die ganze Zeit ganz sacht hin und her schaukeln. Und Du darfst nun alle Anspannung an den Boden abgeben. Der trägt Dich sicher, egal wie das Wetter da draußen ist. Und von oben strahlt nun ganz wärmend die Sonne auf uns alle herab. Spürst Du die Wärme in deinem Bauch unter der Karte? Als ob eine ganz kleine Sonne in Deinem Bauch ist. Von hier aus wandern die wärmenden Sonnenstrahlen in Deine Beine, bis in die Füße, in Deine Zehen. Und wieder zurück bis in den Bauch. Mit jeder Atmung, wie seichte Wellen, breitet sich die Wärme in Deinem ganzen Körper aus. Nun spürst Du die Wärme auch in Deine Arme steigen, bis in die Hände und bis in die Fingerspitzen. Und wieder zurück in Deinen Bauch. Aber auch bis in den Kopf steigt die wohltuende Wärme, über Deine Brust, den Rücken, den Nacken und Hals bis in den Hinterkopf und Dein Gesicht. Und wieder zurück in den Bauch. Die Wärme kribbelt oder pocht vielleicht? Dein ganzer Körper ist nun komplett durchgewärmt und entspannt. Nun lausche noch einmal den Sonnenstrahlen (während jemand langsam und vorsichtig mit der Koshi eine kleine Runde um die Gruppe geht) bis der Gong der Klangschale ertönt: komm nun langsam wieder zurück in den Raum.</p> <p>Räkele Dich noch mal, strecke und bewege Dich langsam und dann komm noch mal auf Deine Lieblingsseite und mit Hilfe Deiner Hände wieder ins Sitzen für einen bequemen Schneider- oder Fersensitz für das Abschiedsritual.</p> <p><b>Abschiedsritual:</b> Wir verabschieden uns mit «Namasté – Die Sonne scheint – Juchee!»</p> <p>Danach räumen wir noch gemeinsam die Matten beiseite und freuen uns schon auf die nächste gemeinsame Kinder-Yoga-Stunde.</p>	<p>3-5 Min.</p>