

## Unterwasserwelt

Hilfsmittel: Matte, Kuscheltier (z.B. Delfin), Muschel für jedes Kind oder eine Muschel im Beutel, Weltkarte, Meeresrauschen Musik, Karten für Gruppeneinteilung Asana Delfin und Schildkröte, Yogablock, Bunte Tücher, Wasserspray

- 1) Kuscheltier (Wasserbewohner) rumreichen: Kinder erzählen lassen:  
Frage an die Kinder: Bist du schon mal im Meer geschwommen?  
oder  
Frage an die Kinder: Wie fühlt sich Wasser für dich an?
- 2) Fühlen der Muschel in einem Beutel dazu Meeresrauschen  
oder  
Jedes Kind bekommt eine Muschel, darf mit geschlossenen Augen fühlen im Schneidersitz (1 Minute) dazu Meeresrauschen, danach Muscheln zurück in die Mitte

Danach Weltkarte zeigen, Blau bedeutet Wasser! Wow, so viel!

Frage an die Kinder: Mit was kann man sich auf dem Wasser bewegen?

- 3) Wir fahren heute mit einem Boot aufs Meer, einem Segelboot. Geschichte erzählen und Aufwärmübungen dazu machen.  
Beginnend auf der Matte:
  - Segel hochziehen (Armbewegungen)
  - Segel spannen (Arme zu den Seiten)
  - Wind zieht auf, es wackelt (die Kinder dürfen von Matte zu Matte springen, einmal im Kreis)
  - Regen beginnt (Körper berühren, kleine Regentropfen mit den Fingern nachahmen)
  - Wir sind nass, uns wird kalt (Körper schütteln)
  - Anzihsachen abstreifen
  - Taucheranzug anziehen
  - Springen ins Wasser

- 4) kleiner Sonnengruß:  
„Hallo Schildkröte, Hallo Delfin“

Yoga Spiel: Kinder machen Schwimmbewegungen, sich gegenseitig nach mit dem Nachbarn und laufen durch den Raum

Währenddessen: Lehrer/in verteilt Karten mit Asanas Schildkröte oder Delfin  
Alle machen Asanas gemeinsam. Dann findet der Partner immer eine Schildkröte und einen Delfin.

Partnerübungen: Doppelter Delfin (Kopf an Kopf) und doppelte Schildkröte (Rücken an Rücken)

Danach

- Rücken an Rücken Arme einhaken vor/zurück und kreisen wie eine Welle
- Block (Schatzkiste) hin und her reichen in der Asana Boot

- Flossen schütteln im Boot (ggf. mit bunten Tüchern zwischen den Zehen geklemmt)
- Asana Meerjungfrau (wird angelockt durch die bunten Tücher) alle gemeinsam mit Seitenwechsel
- Wasserschlange (Asana Cobra) kommt und vertreibt Meerjungfrau
- Krokodil kommt und vertreibt Wasserschlange (Asana Krokodil als Dehnung)
- Erfrischung durch Wasserspray durch Lehrer/In

5) Entspannung: Rückenlage

Muschel liegt auf dem Bauch, tiefe Bauchatmung (Muschel bewegt sich), danach Augen schließen und alle Tiere der Unterwasserwelt in Gedanken vorstellen und dazu Meeresrauschen hören, nicht bewegen, Muschel soll liegen bleiben

Muschel ist Geschenk für die Kinder