

Thema der Stunde

Urlaub auf dem Pferdehof

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, Energie-Bewusstsein, Empathie

Benötigtes Material: Yogamatten, Atemball, Trommel, Seile, Igelbälle, Federn, Musikbox

Musik: Bonanza- Jay Livingstone

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
<p>Begrüßung</p> <p>Atemübung:</p>	<p>Wir legen die Matten gemeinsam aus, setzen uns aufrecht in den Yogasitz, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „Namaste“.</p> <p>Um in der Yogastunde richtig anzukommen, gebe ich den Atemball herum. Jedes Kind darf einmal tief einatmen (Atemball dabei öffnen) und tief ausatmen (Atemball wieder schließen)</p>	2 Min..
Einstimmen/ Gesprächsrunde	Heute machen wir Urlaub auf dem Reiterhof! Wer von euch war schon auf einem Reiterhof? Was könnte es dort für Tiere geben?	2 Min.
Aufwärmen	<p>Alle Kinder werden zu Pferden und dürfen sich frei im Raum bewegen. Mit dem Trommelschlag gebe ich das Tempo der Bewegung vor. (Schritt, Trab, Galopp)</p> <p>Nun wollen wir auch wie die Pferde schnaufen und gehen dazu zurück auf unsere Matten. Zum Einatmen strecken wir unsere Arme weit nach oben und lassen sie beim Schnaufen nach unten auf den Boden. (Vorbeuge) Wir wiederholen die Übung mehrmals und bewegen in der Vorbeuge auch mal den Oberkörper hin und her.</p>	5-8 Min.
Bewegungsphase	<p>Es ist früh am Morgen auf dem Pferdehof und wir recken und strecken uns, um richtig munter zu werden. Wir rennen hinaus und begrüßen erstmal diesen schönen Tag. Mehrmals den kleinen Sonnengruß («<i>Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde</i>») 3-5 Mal wiederholen (langsam, schnell)</p> <p>Nun wollen wir aber los zu den Pferden. Doch da kommt der Hund Wackeldackel Bello angerannt, begrüßt uns und freut sich.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hund – Gehe in den Vierfüßlerstand wie ein Hund. Drücke dich mit den Händen ab und schiebe deinen Rücken ganz lang nach oben. Auch deine Beine streckst du so weit, wie du kannst. Halte für eine Weile Rücken und Beine gestreckt und schaue dabei nach unten. Wedel mit dem Schwanz und wackle dazu mit dem Popo hin und her. 	25-35 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> ● Katze – Auch die Katze kommt plötzlich und erschrickt sich. Gehe in den Vierfüßlerstand wie eine Katze. Mache deinen Rücken so rund wie du kannst. Wenn du magst, sage dabei: «Miau.» Für die Katze haben wir etwas Milch dabei. Jetzt darf sie erstmal etwas trinken. Mit dem Oberkörper von hinten langsam nach vorne bewegen und dabei die Zunge über die Matte wandern lassen. • ● Baum – Der Hund Bello ist beleidigt, dass er nichts bekommt und sucht sich den nächsten Baum. Stelle dich gerade auf deine Matte, nehme deine Hände vor dein Herz, hebe langsam ein Bein etwas an und stelle es unten beim Knöchel vom anderen Bein ab. ● Hund – Bello pinkelt an den Stamm. Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke den Rücken und die Beine, bis der Po ganz weit oben ist. Hebe nun ein Bein seitlich hoch in die Luft, entweder gestreckt oder angewinkelt. Stelle dir vor, dass du ein Hund bist, der am Baum sein Revier markiert. Du kannst auch mehrmals hintereinander mal das eine, mal das andere Bein anheben. ● Hühner – Wir gehen weiter über den Pferdehof und entdecken die Hühner. Im Hühnerstall ist ordentlich was los. Alle flattern wild durcheinander. Du darfst deine Matte verlassen und die Arme als Flügel geformt auf und ab bewegen. Die Hühner bewegen sich hoch und runter (legen Eier). Nun kommt der Hahn und ruft laut «Kikeriki». Daraufhin dürfen alle Hühner sich gegenseitig mit den Fingern picken (kitzeln). Beim nächsten «Kikeriki» gehen die Hühner wieder im Raum und bewegen sich hoch und runter. (2-3 Mal wiederholen) ● Federatmung: Nun verlassen wir den Hühnerstall und jeder nimmt eine Feder mit. (Jedes Kind geht zurück auf die Matte und bekommt eine Feder) Du legst dich auf den Rücken und die Feder auf deinen Bauchnabel. Nun beobachtest du die Feder, wie sie sich beim Atmen bewegt. 	

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> ● Federpusten: Die Feder liegt am Anfang deiner Matte und du versuchst sie bis zum Ende deiner Matte zu pusten. Danach werden die Federn in die Kreismitte gelegt. ● Vogel: Wir überlegen welche Tiere noch Federn haben und fliegen auf der Matte wie ein Vogel. Du stellst dich aufrecht hin, beugst den Oberkörper nach vorne, die Arme zur Seite und hebst nacheinander ein Bein. Beim Fliegen schauen wir uns den Pferdehof von oben an und schauen auf die Hühner, Hund, Katze und auch auf die Pferde hinunter. ● Partnerübung Traktor: Alle Vögel landen auf dem Traktor vom Bauer. Damit fahren wir auf die Pferdekoppel. Zwei Kinder legen sich gegenüber ab und bringen die Füße zusammen. Nun beginnen die Fahrtbewegungen wie bei einem Fahrrad. Die Bewegungen werden erst langsam und dann schneller ausgeführt. Sobald ich klatsche, bleibt der Traktor stehen. ● Partnerübung Pferde: Endlich sind wir auf der Pferdekoppel und dürfen reiten. Jedes Paar bekommt ein Seil und darf damit im Wechsel Pferd und Reiter spielen. Das Seil darf dabei nur um den Bauch gelegt werden. Dazu läuft das Lied «Bonanza». ● Regenwürmer: Das Lied ist zu Ende und alle gehen zurück auf ihre Matten. Plötzlich beginnt es zu regnen und die Regenwürmer kommen aus der Erde. Du legst dich auf den Bauch, die Arme auf Höhe deiner Brust abgestellt und du hebst deinen Oberkörper etwas an. (Schlange) Nun wird es aber wirklich ungemütlich und wir bringen die Pferde lieber in den Stall. 	

Massage	<p>Im Stall wollen wir die Pferde nun noch putzen. Je zwei Kinder dürfen sich gegenseitig mit einem Igelball massieren. Erst die Füße, Beine, Rücken, Arme und die Hände. (Nicht direkt an der Wirbelsäule und nicht durch die Harre mit dem Igelball)</p>	5-8 Min.
Entspannung	<p>Nachdem wir die Pferde so gut versorgt haben, dürfen nun auch wir uns etwas ausruhen. Lege dich dazu bequem auf den Rücken, schließt die Augen und lausche der Fantasiereise.</p> <p>Fantasiereise kleiner Spaziergang zur Pferdekoppel</p> <p>Wir liegen auf einer schönen Wiese im Schatten eines Baumes. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.</p> <p>Nach einiger Zeit entschließen wir uns, die Pferde auf der Pferdekoppel zu besuchen. Darum nehmen wir auch einen Korb mit, der gefüllt ist mit Äpfeln und Möhren und machen uns auf den Weg.</p> <p>Es ist ein herrlicher Tag heute. Die Sonne scheint und wirft warme Sonnenstrahlen auf unsere Gesichter. Ein lauer Sommerwind weht uns die Düfte der Natur um die Nase. Schnuppert mal- riecht Ihr auch die vielen Blumen, die hier um uns wachsen?</p> <p>Wir gehen über die Wiese und spüren das Gras unter unseren Füßen.</p> <p>Als wir unser Ziel erreichen, kommen die Pferde auch gleich zu uns angelaufen. Sie ahnen bereits, dass wir etwas zum Fressen für sie dabei haben. Sie haben alle ein hübsches Fell, die in der Sonne schön glänzen. Ihre Nüstern kitzeln auf unserer Handinnenfläche, als sie die Äpfel von unserer Hand fressen. Sie genießen auch die Streicheleinheiten, die wir ihnen zukommen lassen. Allerdings möchten sie, nachdem sie die Äpfel verputzt haben, wieder herumtollen und laufen über die Pferdekoppel. Wir verabschieden uns von den Pferden, denn für uns wird es auch Zeit, uns auf den Rückweg zu machen.</p> <p>Wir gehen langsam zu unserer Wiese mit dem Baum. Dort angekommen legen wir uns wieder hin und ruhen uns ebenfalls aus.</p> <p>Nun komme langsam wieder zurück. Atme einmal tief ein und wieder aus. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Dann mache dich ganz lang und strecke dich. Rolle dich nun auf deine Lieblingsseite und setze dich dann aufrecht hin.</p> <p>Abschiedsritual: Wir verabschieden uns mit «Namasté » und jedes Kind darf sich eine Feder aussuchen.</p>	3-5 Min.