

Fischer Johann auf hoher See

Materialien:

Muscheln, Ozeanrolle (Instrument), Klangschale

Begrüßung:

Wir begleiten heute den Fischer Johann auf hoher See, Namaste – Nase in den See, Stille-Brille, Stille-Minute mit Meeresrauschen (Ozeanrolle)

Einstimmung:

Fragerunde: was kann man denn alles so auf einer Bootstour entdecken?

Meeresatmung

Erwärmung:

Fischer Johann muss früh mit seinem Boot raus, morgens am Strand begrüßt er die Sonne.

- Übung: Hallo Sonne, hallo Erde
- Fischer Johann klopft erst einmal seinen Körper wach, er dehnt sich, streckt sich in alle Richtungen und gähnt ganz laut

Hauptteil:

1. Die Möwe Lilli begleitet Johann auf seiner Bootstour und fliegt mit aufs Boot.

- Kinder machen einen Vogel und fliegen durch den Raum

2. Möwe Lille landet auf Boot

- Balance - Übung mit einem Bein/ anderes Bein

3. Johann und Möwe entdecken einen Fischeschwarm

- Gruppenübung: Kinder schwimmen in Fischeschwarm wie Fische durch den Raum

4. Jedes Kind auf eigener Matte Fisch-Position

5. Johann ist müde von seiner bisherigen Bootstour und ruht sich ein Weilchen aus. Er macht es sich gemütlich und schläft auf dem Boot ein.

- Haltung des Kindes

6. Möwe Lilli versucht Johann vorsichtig wieder aufzuwecken

Yoga- Spiel: Auf Rücken tippen und zählen

7. Als Johann aufwacht sieht er, dass plötzlich keine Flut mehr ist und sie mit dem Boot im Watt stehen. Die beiden begeben sich ins matschige Watt und begegnen Wattwürmern.

- Bewegung Wurm (wie Schlange)

8. Partnerübung

Der Wurm kriecht durch Johans Beine (herabschauender Hund)

9. Treffen auf Krabbe

- Krabbengang auf eigener Matte

10. Das Wasser kommt wieder und Johann lässt sich auf einem Treibholz zu seinem Boot treiben.

- Ruhepause, Bauch- oder Rückenlage

11. Während Johann schläft, bemerkt er nicht, dass er von der Robbe Robert beobachtet wird.

- Robben-Übung

12. SPIEL

Tiere erraten, jedes Kind darf ein Tier vormachen, das wir bisher getroffen haben.

13. Wettermassage

Cool down:

Johann und Möwe Lilli sind wieder am Strand angekommen und sagen der Sonne und Erde auf Wiedersehen.

- Sonne/ Erde Übung
- Johann und die Möwe legen sich an den Strand und schaukeln auf dem Rücken sanft hin und her und strecken nochmal ihren ganzen Körper.

Sie haben heute so viel erlebt und entspannen sich nun von den vielen Eindrücken.

Fantasiereise:

Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Stell dir vor, du liegst auf einem Fischerboot, das langsam auf dem Meer schaukelt. Du spürst die Abendsonne, die leichte Brise auf der Haut und es riecht nach Meeresluft und Fisch. Du hörst das Plätschern der sanften Wellen und träumst davon wie du dich leicht wie ein Fisch im Wasser bewegst. Atme noch ein paar Mal ganz tief ein und aus. Wenn du möchtest, lege deine Hände auf deinen Bauch. Das Boot bringt dich langsam und sicher wieder an den Strand. Die letzten Sonnenstrahlen scheinen in dein Gesicht. Bewege langsam wieder deine Hände und Füße, recke und strecke dich, lege dich nochmal auf deine Lieblingsseite und öffne langsam deine Augen. Komm gerne langsam noch oben in den Sitz.

Abschied:

Toll habt ihr das gemacht!!

Wir verabschieden uns mit einem gemeinsamen Namaste – Nase in den See

- Gesprächsrunde: welches Tier hat euch auf der Bootstour mit Johann und Lilli am besten gefallen?

