

Thema der Stunde

Reise zum Fantasieplaneten

Gruppengröße: bis zu 10 Kinder

Alter: 6 - 10 Jahre

Zeit: 60 Min.

Lernziel: Förderung der Konzentration, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Empathie

Benötigtes Material: Yogamatten, Redeball *heute:* Redeplanet, Tücher, weicher Kosmetikpinsel



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	Wir begrüßen uns mit einem „Namasté“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Tee“. Stilleübung mit der Stille-Brille und dem Ohm-Klangteppich: Wir sitzen im Schneider- oder Fersensitz auf unserer Matte, formen die Stillebrille und singen einen Ohm-Klangteppich.	3 Min..
Einstimmen	Gesprächsrunde: Das Thema der Stunde wird vorgestellt: Wir reisen heute auf einen unbekanntem, fantasievollen Planeten. Der Redeball (heute der Redeplanet) wird rumgegeben und jeder darf 1-2 Dinge sagen, was ihm dazu einfällt und was man vielleicht brauchen könnte für dieses Vorhaben.	3 Min.
Atemübung: Raketencountdown	Setzt euch bequem in den Schneidersitz, schließt die Augen und legt die Hände auf den Bauch. Atmet tief in den Bauchraum ein und aus, sodass sich der Bauch bewegt. Das machen wir 10x/5x (je nach Alter der Kinder) wie bei einem Countdown zum Raketenstart.	5 Min.
Erwärmung	Recken und Strecken: Wir stellen uns auf und strecken uns genüsslich nach oben und diagonal und lassen uns auch mal hängen. Abklopfen: Als Vorbereitung für den Raumanzug klopfen wir unsere Körperteile erstmal ab und steigen dann sorgfältig in den Raumanzug- das ist ganz ungewohnt und wir müssen 3x tief durchatmen. Dann üben wir den Schwerelosen-Gang durch den ganzen Raum.	5-8 Min.
Bewegungsphase	<ul style="list-style-type: none"> ● Raketenstart (Vulkan)– Nimm 2 «Feuertücher» zwischen die Finger, stelle die Beine weit auseinander und beuge dich nach unten. Trommle ganz fest zwischen deinen Beinen mit den Händen auf den Boden. Dann geht die Rakete los: Du kommst wieder nach oben und klatschst die Hände über dir in der Luft zusammen und machst ein Geräusch wie Du Dir ein Raketenstart vorstellst. 3x wiederholen. ● Flug– Jetzt fliegen wir durch den Weltraum zu unserem Phantasieplaneten, dazu haben wir weiter ein Tuch in jeder Hand und «fliegen» durch den Raum- auch mal auf einem Bein. Wir fliegen wieder auf unsere eigene Matte. 	25-35 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> ● Landung – Jetzt landet die Rakete auf dem wundersamen Planeten: Dazu machen wir uns ganz lang und groß, bis auf die Zehenspitzen und strecken die Arme Richtung Himmel. Mit einem «schschsch» landen wir ganz langsam, indem wir ganz langsam in die Hocke gehen (auch das darf wiederholt werden). ● Erkundung – Wir steigen aus unserer Rakete um den Planeten zu erkunden: Es gibt gelbe Wocken und einen grünen Himmel, das Gras ist leuchtend orange. Da kommt eine langbeinige Buckelkatze daher: Wir gehen in den Vierfüßlerstand wie eine Katze. Mache deinen Rücken so rund wie du kannst. «Miau.» Wer mag, kann diagonal ein Arm und Bein lang austrecken und Ellbogen und Knie zusammenführen – Seite wechseln ● Regenbogenwurm – Da kommt schon der nächste Planetenbewohner angeschlängelt. Wir kommen in die Bauchlage und stellen unsere Hände mattenweit wie kleine Zelte auf und schlängeln uns ganz verrückt nach oben und rollen die Schultern in unserem Freestyle-Wurm. Der bunte Wurm schüttelt als nächstes seinen Po aus und hebt die Unterschenkel und schüttelt sie ebenfalls aus. Danach gönnt er sich im warmen Gras eine Pause und wir legen uns auf unsere Handrücken ab. ● Rüsselmonster – Da vibriert plötzlich die Erde unter dem Wurm und eine Herde Rüsselmonster kommt anmaschiert. Gerne mit einem Tuch in der Hand formen wir unseren außerirdischen Rüssel und stampfen durch den Yogaraum; die Rüsselmonster bespritzen sich gegenseitig mit Wasser. Sie machen auch witzige «Törrööö»-Geräusche. ● Atemübung – Noch mehr von den gelben Wolken ziehen auf und deuten auf ein Unwetter hin; wir versuchen mit aller Kraft die Wolken weg zu pusten, aber trotz aller Anstrengung können wir das Gewitter nicht aufhalten: 	

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="555 316 1953 491"> <p>● Yoga-Spiel: Feuer – Wasser – Blitz <u>Feuer:</u> Wir sind wieder der Regenbogenwurm, der sich ängstlich duckt und sich vorsichtig umschaute (nur kleine Kobra). <u>Wasser:</u> Aus einer Hocke strecken wir uns auf die Zehenspitzen und gehen mit prasselnden Regentropfenhänden wieder runter. <u>Blitz:</u> Wir schießen gefährliche Blitze durch den Raum.</p> <li data-bbox="555 545 1532 571"> <p>● Stellung des Kindes– das Gewitter ist so doll, dass wir uns in Sicherheit bringen müssen.</p> <li data-bbox="555 625 1953 753"> <p>● Baum – das Gewitter verzieht sich und der Planet sieht schöner aus als zuvor; nach dem Regen glitzert und funkelt es überall und als großer Baum können wir uns die ganze Schönheit des Planeten anschauen: Wir finden unsere Baumposition und lassen unsere Blätter, die hier auf dem Planeten wie bunte Tentakel aussehen, in der klaren frischen Luft wehen- Bein wechseln.</p> <li data-bbox="555 807 1953 935"> <p>● Schmetterling – die Bäume ziehen Schwärme von Flatterfeen an, diese besitzen große wunderschöne Schmetterlingsflügel. Wir setzen uns mit Schmetterlingsbeinen auf die Matte und sprechen «der Schmetterling, der Schmetterling, der Schmetterling fliegt weg» und kommen in die sitzende Vorbeuge. Wiederholung 3x</p> 	
<p>Pinselmassage</p>	<p>Unsere Zeit auf dem Fantasieplaneten neigt sich dem Ende und als Erinnerung an die wunderschöne Zeit, malen wir ein Bild mit unseren Eindrücken, welches wir mit nach Hause nehmen können. Am besten als Paar, damit man sich gegenseitig nach Farben und Motiven befragen kann, auch eine Rateeinheit können wir einbauen, Tupfen, Linien, Motive werden behutsam auf dem Rücken gemalt- trockenpusten nicht vergessen! Am Anfang und am Ende die warmgeriebenen Hände auf den Rücken des Partners ablegen und gerne auch einen Rahmen und das Bild gestalten. Rollenwechsel.</p>	<p>5-8 Min.</p>

Cooldown	<p>Wir kommen auf unsere eigene Matte in die Rückenlage. Seht Ihr den glitzernden Wasserfall? Wir nehmen die Hände unter den Po und strecken die Beine in Richtung Himmel; hier können wir die Füße kreisen oder zu uns ziehen. Als Nächstes strecken wir die Hände auch Richtung Himmel und schütteln Arme und Beine wie ein Käfer aus. Wir ziehen die Knie an den Bauch und umfassen sie, gönnen uns eine Rückenmassage indem wir etwas nach rechts und links schaukeln. Wir finden in die Endentspannung:</p>	3-5 Min.
Entspannung	<p>Fantasieplanet (wenn alle ihre Entspannungsposition gefunden haben): Der Tag auf dem Phantasieplaneten geht zu Ende; Du hast viel erlebt und bist müde geworden. Du liegst im leuchtend orangen Gras und schaust in den grünen Himmel mit den gelben Wölkchen und die letzten Sonnenstrahlen wärmen Dir Deine Beine, Deinen Bauch, Deine Arme und Dein Gesicht (längere Sprechpausen zwischen den Körperteilen). Es wird dunkler und die ersten Sterne sind zu sehen. Sie funkeln und glitzern über Dir. Du genießt die Ruhe und Stille um dich herum. Um nach Hause zu fliegen, musst Du Dir aber nun den Raumanzug wieder anziehen: Er ist weiß, wie eine Wolke, und ganz watteweich. Du steigst mit deinen Beinen in den Raumanzug und merkst, wie ruhig deine Beine werden. Du ziehst den Anzug weiter nach oben: über deinen Po, über den Bauch. Es wird Dir auch hier ganz warm. Deine Arme führst Du in die Ärmel des Raumanzugs und auch sie werden ganz warm und ruhig. Zum Schluss setzt du dir den Helm auf. Auch er ist plötzlich warm und weich. Hier auf dem Planeten startet unsere Rakete ganz leise und in Zeitlupe Richtung Erde und ganz wohlig und zufrieden treten wir unseren Heimweg an. Zufrieden können wir sein, wie mutig wir waren beim Entdecken der Planetentiere und wie gut wir alle bei diesem großen Abenteuer zusammengehalten haben. Noch ein letztes Mal stellst du dir in Gedanken DEINEN Fantasieplaneten vor (...). 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>Kurze Abschiedsrunde mit dem Redeplanet «was hat Dir heute gut gefallen?»</p> <p>Wir verabschieden uns mit « Namasté – Nase in den Tee.»</p>	3-5 Min.