



**Thema der Stunde**

# Rundreise durch Nordeuropa

**Gruppengröße:** bis zu 10 Kinder

**Alter:** 4 - 8 Jahre

**Raum:** Yogaraum

**Zeit:** 60 Min.

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

**Benötigtes Material:** Yogamatten, LED-Kerze, Blumenhaarbänder, bunte Stofftücher, Musikbox, Bilder von Tieren / Wikinger/ Landschaften in Nordeuropa (u.a. Vulkan, Nordlichter) zur Dekoration in der Mitte, Schneekugel, Weltkarte, Laubblätter

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „ <b>Namaste</b> “ und sagen dazu noch den Merksatz: „ <b>Nase in den Schnee</b> “. (weil wir in den Norden reisen, wo es viel Schnee gibt)	3 Min.
Einstimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzes Ankommen mit der «<b>Stille-Brille</b>»</li> </ul> <p><b>Gesprächsrunde</b> (das Kind, das gerade spricht, bekommt die Schneekugel):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Länder im Norden von Europa kennt ihr? Heute möchten wir eine große Rundreise machen. Es geht nach Finnland, Schweden, Norwegen und Island. (auf Weltkarte zeigen)</li> <li>Wer von euch war schon mal in eines dieser Länder gereist? An was kannst du dich erinnern, was hast du dort gesehen, was verbindest du mit dem Land? (z.B. Landschaft, Tiere)</li> <li>Zuerst geht es nach Finnland. Wie kommen wir am besten dorthin? (z.B. Flugzeug)</li> </ul>	7 Min.
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir fliegen mit dem <b>Flugzeug</b> nach Finnland: Wir strecken die Arme seitlich aus und gehen eine Runde durch den Yogaraum. Wir bleiben bei unserer Yogamatte stehen und machen hier eine Standwaage auf jedem Bein.</li> <li>Wir steigen auf dem Flugzeug aus und begrüßen hier Sonne und Erde («<i>Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde</i>», <b>kleiner Sonnengruß</b>). In Finnland ist es ziemlich kalt. Deswegen werden wir immer schneller, um uns richtig aufzuwärmen.</li> <li>Wir <b>klopfen und rubbeln</b> unseren Körper wach.</li> <li><b>Atemübungen als Partnerübung:</b> 1. Übung: In Finnland gibt es viele Wälder, vor allem Nadelbäume, aber auch einige Laubbäume. Die Kinder werden in 2er Gruppen aufgeteilt und setzen sich zunächst</li> </ul>	8 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p>gegenüber. Ziel ist ein <b>Laubblatt</b> so <b>anzupusten</b>, dass es sich bis zum Partner weiterbewegt.</p> <p>2. Übung: In Finnland gibt es auch viele Seen. Nun setzen sich die Gruppen <b>Rücken an Rücken</b> und jeder atmet tief in den Bauch ein und wieder aus. Man spürt, dass sich nicht nur die Bauchdecke nach vorne ausdehnt, sondern dass sich auch der Rücken nach hinten ausdehnt, sodass man die Atmung des Partners fühlen kann, Ziel ist, dass sich die tiefe Atmung nach ein paar Atemzügen synchronisiert und die Atmung wie eine <b>Welle</b> auf dem See aussieht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Luchs</b>: Der Luchs ist eine Art große Katze und bewegt sich auch so. Wir gehen in den Vierfüßlerstand und bewegen uns wohligh wie eine <b>Katze</b> und mobilisieren dabei unseren Rücken. (Katzenbuckel, ein Bein ausstrecken, fliegende Katze) Der Luchs versteckt sich nun vor dem Wolf (<b>Kindshaltung</b>).</li> </ul>	
Bewegungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wolf</b>: Wir sehen einen Wolf. Wisst ihr eigentlich, dass der Hund vom Wolf abstammt? Der Wolf bewegt sich daher auch wie ein Hund und ist meist im Rudel unterwegs. Wie macht der Wolf? (alle gehen im Vierfüßlerstand gemeinsam durch den Yogaraum und machen ein <b>Wolfsheul</b>) Der Wolf streckt sich (<b>herabschauender, dreibeiniger und herausschauender Hund</b>) und wedelt mit dem Schwanz (<b>Vierfüßlerstand mit Hüftkreisen</b>).</li> <li>• <b>Bär</b>: breitbeiniger Stand, Tatzen heben (Arme anwinkeln in U-Haltung), <b>der Bär schaut sich um</b> (nach rechts/links im Wechsel rotieren), Dann setzt sich der Bär auf einen Baumstumpf (<b>Der Stuhl</b>).</li> <li>• <b>Der Baum</b>: verschiedene Baumarten machen (spitzer Nadelbaum, breiter Laubbaum, ein schiefer Baum im Wind)</li> <li>• Ein Blatt fällt vom Baum. Wir machen ein <b>ingerolltes Blatt</b> (Kindshaltung und Arme mit nach hinten neben dem Körper legen)</li> <li>• Unsere Reise geht weiter nach <b>Schweden</b>. Wir fahren mit dem <b>Zug</b> nach Schweden. Alle setzen sich auf die Matte, Arme rotieren als Räder und «wandern» mit dem Popo an den Anfang bzw. ans Ende der Matte. («Tschu, tschu, tschu, die Eisenbahn»-Lied abspielen)</li> <li>• Dort angekommen entdecken wir ein großes Tier. Welches große Tier gibt es in Schweden? Es ist ein <b>Elch</b>. Wir formen mit unseren Armen und Händen ein Elchgeweih und setzen es uns auf den Kopf. Wir laufen als Elchherde durch den Yogaraum.</li> <li>• In Schweden findet gerade das <b>Mittsommerfest</b> statt. Das ist der längste Tag des Jahres (Sommersonnenwende), an dem es fast rund um die Uhr hell ist und die Sonne nur wenige Stunden untergeht. Typisch für dieses Fest ist, dass sich alle mit Blumen schmücken (<b>Blumenhaarbänder</b> verteilen), zusammen singen und im Kreis tanzen. Wir stellen uns im Kreis um die geschmückte Mitte auf, begrüßen uns mit «Hej» («Hallo» auf Schwedisch), fassen uns an die Hände machen ein <b>Stopptanz-Spiel im Kreis</b> zum Lied «Sommer, endlich Sommer!» und/oder «Ich bin ein Sommerkind». Wenn das Lied stoppt, gibt jedes Kind eine Yogaübung vor, die wir dann machen. Es wird nun dunkel – wir sehen die <b>Sterne</b> und einen <b>Halbmond</b>. Wir strecken uns diagonal im Stehen und strecken uns wie ein Halbmond in Rückenlage.</li> <li>• Wir sehen die <b>Nordlichter/Polarlichter</b> – Jeder nimmt farbiges Tuch und tanzt wie eine Elfe um die Mitte herum.</li> <li>• Unsere Reise geht nun weiter nach <b>Norwegen</b>. Diesmal <b>rudern</b> wir auf dem Fluss. Alle setzen sich hintereinander und rudern mit den Armen.</li> </ul>	35 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wir <b>wandern</b> auf einen Berg (auf der Stelle treten, nach oben klettern).</li> <li>● <b>Berg</b> –Stelle dich breitbeinig hin. Forme mit den Armen und Händen über dir eine Bergspitze in der Luft. Nimm wahr, wie du stabil und felsenfest auf dem Boden stehst wie ein Berg.</li> <li>● Hier oben auf dem Berg liegt noch Schnee. Wir legen uns auf die Yogamatte und machen einen <b>Schneeengel</b> und eine <b>Schneekugel</b>. Dann stehen wir auf und <b>wandern</b> wieder den Berg herunter.</li> <li>● In Norwegen regnet es viel. Es entstehen viele Pfützen. Wir <b>springen von Pfütze zu Pfütze</b> (von einer Yogamatte zur anderen).</li> <li>● Ganz im Norden von Norwegen gibt es Adler und Robben. Wir fliegen wie ein <b>Adler</b> herunter vom Berg. Die <b>Robbe</b> rollt mit rundem Rücken über die Matte und klatscht mit ihren Flossen (Füße greifen und «klatschen»)</li> <li>● Wir reisen weiter nach <b>Island</b>. Island ist wie eine große Insel. Wie kommen wir da am besten hin? Wir fahren z.B. mit einem Boot (<b>Bootshaltung / Halbes Boot:</b> Im Sitz mit rangestellten Beinen in die Kniekehlen greifen, Füße vom Boden lösen und Beine im rechten Winkel nach oben bringen) oder einem Wikingerschiff, das mit den Wellen schaukelt (<b>Rückenschaukel:</b> In Rückenlage Knie zur Brust ziehen, Knie breit machen, wir schaukeln quer über unsere Wirbelsäule hin und her). Zuerst müssen wir unter einer großen Brücke durch. (<b>Schulterbrücke</b>). Unten im Wasser sehen wir viele Fische. (<b>Der Fisch:</b> Hände unter den Po schieben, Ellbogen zueinander rücken, Brustbein nach oben, Kopf auf Boden)</li> <li>● Dort gibt es auch Berge und besondere Berge mit Lava gefüllt, die noch ein <b>Vulkan</b> sind. Und es gibt <b>Geysire</b>, die wie eine Wasserfontäne heraussprudeln (Vulkan-Übung wiederholen). In einer Thermalquelle baden. Wir «<b>schwimmen</b>» durch den Yogaraum. (Armschwimmbewegung)</li> </ul>	
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>● In die Hände <b>atmen</b> und <b>Handflächen auf die Augen legen</b> zur Entspannung für die müden Augen</li> <li>● Im Norden gibt es verschiedenstes Wetter, z.B. Sonne, Regen, Wind, Schnee, Hagel. (<b>Wettermassage</b> als Partnerübung)</li> <li>● Wir legen uns entspannt auf die Yogamatte.</li> </ul> <p><b>Fantasiereise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lege dich auf deine Yogamatte ganz bequem hin, schließe deine Augen (auf Wunsch gern farbiges Tuch darüberlegen) und lasse deine Augen für diese Entspannung geschlossen. Atme tief in deinen Bauch und langsam wieder aus.</li> <li>● Stell dir vor, du bist in Island und liegst entspannt in einer mollig warmen Quelle. Du liegst wie in einer natürlichen Badewanne. Das Wasser ist ganz blau. Dein Kopf ruht sich aus auf dem Rand des Beckens. Um dich herum blubbert und brodelt es. Die Luftblasen kitzeln sanft deine Haut. Du spürst, wie die Wärme des Wassers dich entspannt. Es fühlt sich so an, als schwebt dein Körper im Wasser. Dein Körper wird mit den Bewegungen des Wassers massiert.</li> <li>● Es ist jetzt ganz spät abends und um dich herum wird es dunkel. Über dir ist ein Halbmond und ein großer Sternenhimmel. Überall oben leuchtet und funkelt es. Du beobachtest den Himmel. Nach einer Weile erscheinen plötzlich am dunklen Nachthimmel die magischen Nordlichter. Sie tanzen zauberhaft in bunten Farben am Himmel. Meistens leuchten sie grün, manchmal aber auch blau, rot oder lila. Such dir deine Lieblingsfarbe aus und stell dir vor wie diese Farbe am Himmel leuchtet und tanzt.</li> </ul>	7 Min.

- Nach dieser tiefen Entspannung fühlst du dich ganz stark – stark wie ein Wikinger. Stell dir mal vor, der starke Wikinger ist in dir. Keiner kann dir etwas anhaben. Spüre dein mutiges Herz pochen. Spüre deine Stärke. Schenke dir ein Lächeln und sage zu dir selbst «Nichts macht mir Angst, ich bin riesig, ich bin stark». Erinnerung dich immer wieder daran, dass der Wikinger in dir steckt. Öffne nun deine Augen.

**Abschließende Gesprächsrunde:** Wo hat es dir am besten gefallen?

**Abschiedsritual:**

Wir verabschieden uns mit «**Namaste – Nase in den Schnee.**» und räumen zusammen wieder auf.