

Thema der Stunde

St. Martin oder Lichterfest

Gruppengröße: bis zu 10 Kinder

Alter: 4 - 6Jahre

Raum: Yogaraum oder Turnhalle

Zeit: 45-60 Min.

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

Benötigtes Material: Yogamatten, Laterne, kleine elektrische Teelichter, Martinsfigur und Pferd, eventuell ein Martinsmantel, Koshi, Klangschale



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 „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Schnee“. Brille der Stille→ „Ich mache eine Brille. Dann bin ich eine Minute stille“. Auflösen der Stille mit dem Koshi.	3-5 Min.
Einstimmen/ Gesprächrunde	Gespräch über St.Martin oder das Lichterfest mit weiterreichen des Redesterns. Ich habe gesehen, dass ihr alle ganz tolle Laternen gebastelt habt und ihr auch schon die Geschichte von St.Martin und dem Bettler gehört habt. - Was hat Martin gemacht? - Wem hat Martin geholfen? - Warum hat Martin dem Bettler geholfen? - Habt ihr auch schon einmal jemandem geholfen?	5-10 Min.
Aufwärmen	Heute wollen wir auf den Laternenumzug gehen. Bevor wir aber raus gehen können, müssen wir uns zuerst einmal anziehen. Jedes Kind darf mir gleich ein Kleidungsstück nenne, welches wir anziehen müssen. → Das gesagte Kleidungsstück wird spielerisch angezogen. „Oh es ist aber ganz schön kalt heute, wir müssen uns erst einmal richtig aufwärmen, bevor es los geht.“ →Abklopfen der der einzelnen Körperteile. ▪ Mehrmals (3-5 mal) den kleinen Sonnengruß machen (<i>«Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde»</i>) <i>abgeändert in „Hallo ihr vielen Stern, hallo ihr vielen Lichter“.</i>	5-8 Min.
Bewegungsphase	Draußen ist es schon richtig dunkel. Schaut mal hoch an den Himmel, dort kann man schon den Mond sehen. Der Mond ist aber nicht so rund wie ein Ball (mit den Armen einen großen Kreis machen), sondern so krumm wie eine Banane. ▪ Der halbe Mond Die Arme über die Seite lange nach oben über den Kopf strecken, die Daumen ineinander haken, dabei zeigen die Handinnenflächen nach vorne und der Oberkörper wird nach rechts geneigt und die Hüfte nach links geschoben. Seitenwechsel.	30-45 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p>Aber wir können nicht nur den Mond sehen, sondern auch viele funkelnde Sterne</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stern Aufrecht stehen und die Arme über die Seite nach oben abschrägen. Sternenstrahlen können mit der Hand und den Fingern gemacht werden, indem man diese immer wieder öffnet und schließt. <p>Bevor wir allerdings loslaufen können, müssen wir aber ganz schnell unsere Kerze anzünden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kerze Auf den Rücken legen und die Beine kerzengerade nach oben in die Luft strecken. Die Hände kannst du zur Unterstützung unter den Po legen. <p>Oh nein, jetzt hat der Wind unsere Kerze ausgepustet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kerze Auf den Rücken legen und die Beine kerzengerade nach oben in die Luft strecken. Die Hände kannst du zur Unterstützung unter den Po legen. Knie beugen. Die Kerze kann wieder angezündet werden, indem wir die Beine wieder in die Luft strecken. <p>Damit der Wind unsere Kerze nicht mehr auspusten kann, umarmen wir unsere Laterne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Päckchen Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, mit den Armen umarmen und an die Brust ziehen. Kinder können in dieser Position ein paar Sekunden verweilen, bevor sie langsam wieder aufstehen. <p>„Könnt ihr das auch hören?“ Hände an die Ohren halten. „Ich glaube, da kommt Martin auf seinem Pferd durch das Tor geritten.“</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tor Zwei Kinder stellen sich gegenüber reichen sich die Hände und halten sie zu einem Tor nach oben. Alle anderen Kinder dürfen nun durch das Tor gehen. Damit die beiden Torkinder auch hindurch können, bilden zwei andere Kinder ein Tor. Jedes Kind geht wieder zu seiner Matte. <p>Ihr wisst ja, dass Martin ein Soldat war, der eigentlich gar nicht kämpfen, sondern anderen helfen wollte. So ein Soldat muss ganz gut stehen können. Wollen wir mal probieren, ob wir so gut wie Martin stehen können?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Krieger Mit gegrätschten Beinen auf die Matte stellen. Den vorderen Fuß stellen wir gerade aus und den hinteren Fuß stellen wir 	

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p>diagonal. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt. Der Oberkörper ist gestreckt und die Arme sind parallel zum Boden über den Beinen ausgestreckt. Der Blick ist über die vordere Hand gerichtet. Diese Übung auf beide Seiten üben.</p> <p>Martin hat aber auch ein Pferd, das sehr groß und schön ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pferd Im herabschauenden Hund machen wir einen Pferdesprung. Ein paar Mal mit den Kindern üben. <p>„Könnt ihr auch wie ein Pferd schnauben?“ Kinder schnauben wie ein Pferd.</p> <p>„Und wer von euch kann wie Martin auf einem Pferd sitzen?“</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stuhl (Reiten) Die Füße stehen Hüftbreit auseinander. Die Knie werden gebeugt und gleichzeitig strecken wir die Arm nach vorn. Das Ganze sieht aus, als wenn wir auf einem Stuhl sitzen würden. Nun können wir uns leicht nach oben und unten bewegen, als wenn wir reiten würden. <p>Plötzlich sieht Martin etwas am Straßenrand liegen. Er steigt vom Pferd und muss einmal seine Arme, Beine, Hände und Füße schütteln, da das Reiten ganz schön anstrengend ist.</p> <p>Dann sieht er, dass ein Mann am Straßenrand liegt und nur Lumpen an hat. Er hat sich ganz klein gemacht, da er so kalt hat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kindstellung Kinder verbleiben in dieser Position und ruhen sich etwas. Wenn ein leiser Gong ertönt, setzen sich die Kinder in den Fersensitz und falten die Hände zu einer Schale (Betelhaltung). <p>Der arme Mann tut Martin sehr leid und weil er ihm helfen möchte, nimmt er sein Schwert und teilt den Mantel in zwei Teile.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Holzfäller Mit weit gegrätschten Beinen hinstellen. Die Arme über den Kopf heben und die Handflächen aneinander legen. Mit einem Ruck den ganzen Oberkörper und die Arme nach unten schwingen und wieder aufrichten. Diese Übung drei Mal machen. <p>Martin gibt dem Bettler ein Mantelteil und reitet glücklich weiter, weil er ihm helfen konnte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder laufen über ihre Matte. 	

<p>Yoga-Spiele</p>	<p>Yoga-Spiel: Stopptanz/ Einfrieren Bei jedem Stopp zu dem Lied „Ich geh mit meiner Laterne“ darf jedes Kind in einer Yoga-Asana seiner Wahl eingefrieren. Drei bis vier Durchgänge.</p> <p>Alternatives Spiel: Lichtermeditation Ein Kind erhält ein kleines elektrisches Teelicht und läuft im Kreis herum. Dabei singen alle:</p> <p>Wenn's dunkel wird, wenn's dunkel wird, kann man die Lichter sehn. Die Sterne stehn am Himmelszelt und strahlen hell und schön. Und leuchten Mond und Sterne nicht, dann nimm mein Licht, dann nimm mein Licht, kannst damit weiter gehen.</p> <p>▪Bei nimm mein Licht wird das Teelicht einem anderen Kind gegeben, welches nun im Kreis laufen kann. Dieses Lied kann so oft gesungen werden, bis jedes Kind dran war.</p>	<p>5-8 Min.</p>
<p>Cool-Down</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leg dich sternförmig auf deine Matte, wenn du magst öffnest und schließt du deine Hände ein paarmal, (Hände zur Faust ballen und lösen), wie ein blinkender Stern. ▪ Recke und strecke dich noch einmal, so wie es dir jetzt gut tut und kuschle dich in deine Decke und Kissen. <p>Nun möchte ich dir eine Geschichte von einem Stern erzählen.</p> <p>Fantasiereise Lieblingsstern Stelle dir einen wunderschönen Sternenhimmel vor. Es ist Nacht und ganz dunkel draußen. Du genießt die Ruhe und Stille um dich herum. Am dunklen Nachthimmel leuchten Tausende Sterne, große und kleine. In manchen Sternbildern kannst du Figuren erkennen. Einige sehen aus wie Tiere. Es gibt Sterne, die heller leuchten, und Sterne, die weiter weg zu sein scheinen. Stelle dir all diese vielen Tausend Sterne vor, die den Nachthimmel mit ihrem Strahlen erleuchten. Auch du hast das Leuchten eines Sternes in dir. Du strahlst von innen wie ein Stern. Wann immer du in den Sternenhimmel schaust, erinnere dich an dein Leuchten. Suche dir dafür in Gedanken einen Lieblingsstern aus. Merke dir: Dein Lieblingsstern ist immer bei dir. Wann immer du die Augen schließt. Dann weißt du, dass er da ist und für dich leuchtet. Stelle dir vor, dass für jede Seele, für jedes Lebewesen auf der Erde ein Stern leuchtet. Nimm diese Strahlen in dir auf.</p>	<p>3 Min.</p> <p>3-5 Min.</p>

Stelle dir vor, dass du strahlst und leuchtest wie ein Stern.
Noch ein letztes Mal stellst du dir in Gedanken diesen Sternenhimmel 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.

Abschiedsritual:

Wir verabschieden uns mit «Namasté – Nase in den Schnee.»

Nach dem Aufräumen erhält jedes Kind zum Abschied ein kleines Teelicht zur Erinnerung.