

Thema: Vorfreude auf den Frühling

Alter:

4-8 Jahre

Hilfsmittel:

- Koshi
- Klangschale
- Stoffblume
- Frühlingsgeräusche
- „Sonnengruß“ (Mai Cocopelli)
- Chiffontücher
- Igelbälle
- Bastelvorlage „Blume“, z. Bsp.:
<https://www.unser-kreativblog.de/basteln-werken/papierseerosen-selbstgebastelt/>



Begrüßungsritual:

„Ich mache eine Brille und bin eine Minute Stille.“

Ein Kind geht mit dem Koshi durch den Raum.

Begrüßung: *„Schön, dass du da bist. Nimm die Hände vor dein schönes Herz. Namaste.“* Dabei eine kleine Verbeugung machen.

Kinder und Eltern setzen sich Rücken an Rücken. Atem spüren. Wer mag, darf die Augen schließen. Wärme des anderen spüren.

Sich einhaken (mit den Armen). Oberkörper vor und zurück. Kreisende Bewegungen mit dem Oberkörper.

Einstimmung:

Rederunde mit der Stoffblume: *„Was magst du besonders am Frühling? Was ist besonders am Frühling?“*

Erwärmung:

„Die Sonne soll die Erde erwärmen. Kommt, wir begrüßen die Sonne gemeinsam.“

Sonnengruß mit Lied (Mai Cocopelli)

Übungsphase:

Vogel:

Vögel fliegen durch die Luft.

Sich an den Händen fassen, ein Bein nach hinten ausstrecken (Krieger 3).

Baum:

Die Vögel landen auf einem Baum.

Partnerübung: Gegenüber aufstellen. An den Händen fassen. Rechtes Bein heben und an die Wade/den Oberschenkel stellen. Sich gegenseitig ausbalancieren. Beinwechsel.

Vogelnest:

Die Vögel bauen sich ein Nest.

Partnerübung: Elternteil setzt sich in den Schneidersitz. Kind kuschelt sich darin ein.

schlüpfende Küken:

„Stellt euch vor, ihr seid ein Küken, das ausschlüpfen möchte.“

Danach recken und strecken die Kinder sich.

Schmetterling:

Ein bunter Schmetterling fliegt vorbei.

Partnerübung: Kinder sitzen noch immer im Schoß des Elternteils. Den Blick nach vorne gerichtet. Fußsohlen aneinander. Aufrecht hinsetzen. Knie sanft nach außen gleiten. Auf- und Abwärtsbewegungen der Knie/Oberschenkel (Flattern der Flügel).

Küken lernen zu fliegen:

Die Küken beobachten der Flug der Schmetterlinge und wollen auch fliegen lernen.

Auf ein Bein stellen. Arme wie Flügel ausbreiten. Mit den „Flügeln“ schlagen. Immer schneller. Durch den Raum laufen.

Ein Küken hat Angst. Alle sagen zusammen 3x: *„Ich bin mutig.“*

Sonnenstrahlen:

Während die Küken lernen zu fliegen, scheint die Sonne mit ihren wärmenden Sonnenstrahlen vom Himmel.

Elternteile stellen sich als Sonne auf. Kinder fliegen drumherum.

Beobachten das Erwachen des Lebens aus der Vogelperspektive:

Küken machen einen AusFLUG mit ihren Eltern. Sie sehen viele unterschiedliche Tiere.

Katzen:

Eine Katze schleicht durch die Wiese.

Katzenbuckel. Sich recken und strecken. Katze-Kuh. Pfoten ausstrecken. Katze versucht eine Maus zu fangen: Arm nach oben, dann im Vierfüßlerstand ablegen.

Hund:

Vierfüßlerstand:

Ein Hund kommt des Weges. Er sieht die Vögel und bellt nach oben. Der Hund muss Pippi.

Ein Bein zur Seite anwinkeln, dann das andere Bein. Sich in alle Richtungen recken und strecken. In den richtigen Hund (Position) kommen.

Partnerübung: Die Kinder stellen sich als Hund unter den Elternteil. ODER: Kinder kriechen unter dem Elternteil hindurch.

Regenwurm:

Der Hund schnüffelt. Plötzlich kriecht ein Regenwurm aus der Erde.

Kobra.

Hase:

Ein Hase hoppelt vorbei.

In die Hocke gehen. Von Matte zu Matte hüpfen.

Marienkäfer:

Ein Marienkäfer fliegt durch die Luft und landet auf einer Blume.

Auf den Rücken legen. Mit Armen und Beinen in die Luft strecken und strampeln. In die Position des Kindes wechseln und entspannen/nachspüren.

Blume erblüht (mit Klangschale) durch die Sonnenstrahlen:

Blume richtet sich auf.

Partnerübung: Jedes Kinder bekommt ein Chiffontuch. Kinder sitzen im Schoß der Eltern (Schneidersitz). Alle sitzen im Kreis. Eltern verschließen mit den Händen die Hände des Kindes, in denen sich das Chiffontuch befindet. Klangschale ertönt. Alle öffnen langsam ihre Hände. Die Blüten erblühen.

Übung wiederholen. Beim nächsten Mal kann auch ein Kind die Klangschale anschlagen.

Yoga-Spiel:

Alle legen auf ihren Matten.

Spruch: „*Alle Tiere schlafen, schlafen tief und fest und wenn sie aufwachen, sind sie z. Bsp. ein fliegender Vogel*“.

Alle fliegen durch den Raum.

Spruch: „*1, 2, 3, der Zauber ist vorbei.*“ Alle gehen auf ihre Matten zurück. Nächstes Tier der Stunde wiederholen.

Massage + Fantasiereise:

Partnerübung:

<https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/fruehlingsgeschichte-massage.html>

Abschluss:

Blume mit Spruch (positive Affirmation: Ich bin besonders. ...), zum Öffnen in Klangschale mit Wasser legen. Danach können die Kinder die Blume mit nach Hause nehmen.