

# Kater Mikesch macht Urlaub in den Bergen

Claudia Aktories  
aktories@gmx.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder  
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

**Mitbringen:** Stofftier (Handpuppe) Kater Mikesch, Klangschale, Stofftiere für jedes Kind eins, Gestaltungsutensilien für die Kreismitte, „Katzenschwanz“ z.B. ein Tuch. Decken, Kissen und Matten sind vor Ort vorhanden.

## Stundenanfang

**Anfangsritual:** Klangschale – Alle werden achtsam und lauschen dem leiser werdenden Klang der Klangschale. Kater Mikesch ist als Stofftier anwesend.

**Gesprächskreis:** Was hat Kater Mikesch in den vergangenen Stunden alles erlebt? In welchen Ländern konnten wir ihn bereits auf seiner Reise um die Welt begleiten?

## Übungsreihe

**Bewegungsspiel:** Drachenschwanz, hier „Katzenschwanz“. Kater Mikesch spielt mit seinem Schwanz und versucht ihn zu fangen.

Zwei Mannschaften werden gebildet, ca. 6-8 Teilnehmer je Gruppe, als Kette hintereinander, Hände um die Hüften des Vordermannes/Vorderfrau legen und festhalten! Der letzte steckt ein Tuch in die Hose, dass es hinten wie ein Schwanz heraushängt. Der Erste (Kopf) soll den Schwanz der anderen Gruppe kriegen. Verloren hat die Gruppe, die auseinander reißt oder der der Schwanz abgerissen wird. Variante für diese Stunde: Eine Gruppe (8 Kinder): Kopf muss den Schwanz fangen. Ist der Schwanz von dem Kopf gefangen, geht der Kopf an das Ende.

Kater Mikesch kommt nach dem ausgelassenen Spiel und einer anstrengenden Bergwanderung zurück in seine Berghütte. Dort muss er zunächst Holz hacken und das gehackte Holz stapeln.

Wanderbewegungen durch den Raum.

**Ha Atmung.** Weite Grätsche – Einatmen und Arme über den Kopf führen. Mit einer lauten „HA“ Ausatmung Hände zwischen die Beine auf die Erde schlagen. Anschließend mit „Stapelbewegungen“ das gehackte Holz aufstapeln.

Kater Mikesch zündet ein Feuer in dem großen Kachelofen an und macht es sich neben dem Ofen gemütlich. Doch zunächst streckt und dehnt er sich.

**Katze in all ihren Variationen.** Vierfüßerstand - Hände unter die Schultergelenke - Knie unter Hüftgelenke

**Katze beim „Milchtreten“.** Rechte und linke Hand abwechselnd auf der Stelle treten und schnurren.

### Katze dynamisch

Rücken nach oben runden. Wie einen Katzenbuckel nach oben runden. Becken und Steiß nach unten und innen einrollen wie eine Katze, die ihren Schwanz einzieht. Steißbein heben wie eine Katze, die ihren Schwanz aufstellt – unteren Rücken sinken lassen – Becken führt die Bewegung – Wirbelsäule wölbt sich nach unten.

Bewegung im eigenen Atemrhythmus fortführen. Jedes Kind macht seine Katze.

Ausatmen, Katzenbuckel wölben – Einatmen, Steiß nach oben schieben.

## **Gedrehte Dehnung**

Hände etwas weiter nach vorne stellen, sodass sie unter dem Gesicht platziert sind. Linke Hand mit dem Handrücken auflegen, sodass die Fingerspitzen nach rechts weisen – Einatmen – Ausatmen, linke Hand nach rechts vorne oben gleiten lassen. Linke Schulter und linkes Ohr sinken so weit wie möglich zum Boden. Einatmen, zurückkommen - Zur anderen Seite. Rechte Hand mit dem Handrücken auflegen, sodass die Fingerspitzen nach links weisen – Einatmen - Ausatmen rechte Hand nach links vorne oben gleiten lassen – Einatmen...

## **Katze Variante mit Arm und Bein**

Darauf achten, dass genügend Platz für deine Beine hinter dir ist. Ausatmend linken Arm und rechtes Bein in die Diagonale strecken, ausdehnen und ausatmend Ellenbogen und Knie überkreuz zusammen – Füße flexen.

Spiele mit den verschiedensten Varianten z.B. nur Arm oder nur Bein strecken oder Arm und Bein der gleichen Seite. Sei deine Katze.

Kater Mikesch rollt sich zusammen. Er schläft ein und beginnt zu träumen. Er träumt von einer Wiese mit blühenden Obstbäumen.

## **Kindeshaltung**

Nachspüren – Knie etwas nach außen öffnen, gibt mehr Raum, um den Oberkörper sinken zu lassen - Stirn am Boden ablegen – Arme nach vorne ausstrecken oder neben den Körper – Arme und Schultern locker lassen – Atmen.

Kater Mikesch träumt, er wäre ein Apfelbaum.

## **Baum**

Punkt in Augenhöhe fixieren - Variante: Fuß nicht so hoch setzen bzw. nur an den anderen Fuß anstellen oder beide Füße auf der Erde lassen – Jedes Kind findet seinen optimalen Baum – den Baum, der heute zu ihm passt.

**Bild des Baumes visualisieren.** Der Baum ist tief in der Erde verankert. Er wächst hoch in den Himmel und hat eine ausladende Krone. Spüre in deine Wurzeln, wie sie sich in der Erde verankern. Mit deinen Wurzeln ziehst du nun die Energie aus dem Boden in deinen Körper – Spüre die Energie durch deine Wurzel fließen – Die Energie strömt in deinen Stamm hinauf in deine Äste und Zweige bis in die Blätter hinein. Wunderbar duftende Blüten blühen an deinen Zweigen und locken zahlreiche Bienen an.

Kater Mikesch träumt, er sei eine Biene.

**Biene.** Daumen unter die Achselhöhlen und mit dem Bienensummen durch den Raum bewegen.

Es wird Herbst und an den Apfelbäumen auf deiner Wiese reifen leckere Äpfel, welche Kater Mikesch nun ernten möchte.

**Abwechselnde Seitendehnung** rechts und links.

Plötzlich sieht Kater Mikesch in seinem Traum einen Hund.

## **Hund**

Sich wie ein Hund von der Vorderpfote bis zur Schwanzspitze genüsslich dehnen. Lasse deinen Hund lebendig werden, bewegen, strecken, räkeln, Ferse abwechselnd heben und senken, Knie anbeugen und strecken, Kopf schütteln. ... Beide Hände schieben in den Boden nach vorne und unten weg, während die Füße kräftig nach hinten in den Boden schieben. Lebe deinen Hund. Hund hebt abwechselnd sein Bein.

## **Hund der „pieselt“.**

Kater Mikesch wacht aus seinem Traum auf. „Ah“ wie schön. Der Hund existierte nur im Traum. Du erinnerst dich an die schöne Blumenwiese und an den dicken Apfelbaum mit den duftenden Blüten und den summenden Bienen. Du erinnerst dich auch an die leckeren Äpfel, die du geerntet hast. Glücklich und zufrieden reckst und streckst du dich.

## **Gummiband – Dehnung im Liegen.**

Du rollst dich auf dem Rücken hin und her. **Rückenschaukel.**

Du streckst die Beine in die Luft. **Halbkerze.**

**Vorbeuge im Sitzen** mit gestreckten Beinen.

## **Abschluss**

**Endentspannung:** Luftballon Atmung (Yoga Vollatmung) mit Kuscheltier auf dem Bauch. Beobachte, wie sich das Kuscheltier auf und ab bewegt.

Tönen der Klangschale als Abschluss und Zeichen zum Sitzen in der Stille.

**Sitzen in der Stille** im Schneidersitz. Lasse die heutigen Erlebnisse mit Kater Mikesch noch einmal an dir vorbei ziehen. Sprachliche Anleitung des Erlebten.

Alle Kinder verabschieden sich mit einem Lächeln von Kater Mikesch und voneinander.

Namaste

