

„Im Zauberwald“

Tina Buch

tina@easy-kids.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- die Kinder setzen sich in den Mattenkreis
- Kursleitung schlägt 3 mal die Klangschale an und begrüßt die Kinder
- Klangschale geht um, jedes Kind darf die Klangschale zum Klingen bringen und nachdem sie noch mal ihren Namen wiederholt haben, erzählen wie es geht, wie die Woche war, welche Übungen zu Hause geübt wurden....
- Alle stehen auf und singen das Begrüßungslied „Herzlich Willkommen“ (Text siehe Anhang) mehrmals in verschiedenen Geschwindigkeiten

Übungsreihe

Heute gehen wir in den Zauberwald, dort wollen wir viele wunderschöne Dinge sehen, erleben und natürlich zaubern. Ich bin heute die Zauberin und ihr seid meine Zauberlehrlinge!!

Heute ist eure letzter Tag der Zauberausbildung!! Und das soll gefeiert werden.

Ich brauche euere Unterstützung, damit alles ganz zauberhaft wird. Es dürfen auch einige von euch zaubern, das wird zur gegebenen Zeit aber der Zauberstab bestimmen. Dies ist heute meine Zauberschale „Pling“ (Klangschale mit Schlegel). Man muss nur den Zauberstab um die Schale rühren, einen Zauberspruch sagen und schon entsteht eine wunderbar mächtige Zauberkraft!!! Welche Zaubersprüche kennt ihr denn?? (Beispiele siehe Anhang)

Okay, dann legen wir mal los. Bevor auch die Zauberlehrlinge zaubern dürfen, werden wir nun erst mal einen wunderschönen Zauberwald erschaffen!!

In unserem Zauberwald ist es natürlich Tag, und am Tag scheint die

Sonne

Die Strahlen der Sonne scheinen in alle Richtungen, nach oben, unten, rechts, links, hinten vorne, überall und ringsherum !!! Schaut mal wie wunderschön die Sonne strahlt und lacht!!

Was gibt es denn noch alles im Zauberwald??? Ja natürlich

Zauberbäume

Das tolle in unserem Zauberwald ist, das diese Bäume ganz unterschiedlich aussehen, unsere Bäume können auch Grimassen schneiden, oder auch lachen!!! Es gibt Bäume mit dicken Stämmen, und es gibt Bäume mit kleinen dünnen Stämmen. Und wenn der Zauberwind durch den Wald weht, dann bewegen sich die Bäume mit ihren Ästen ganz sanft im Wind hin und her, es sieht aus, als ob die Bäume tanzen würden!!

Im Zauberwald gibt es auch...

Berge

Diese Berge sind spitz und groß, genauso gibt es...

Täler

Natürlich wachsen auch ganz wunderschöne...

Blumen

Die Blumen wachsen aus der Zwiebel unter der Erde nach oben, ganz langsam werden sie größer, bis aus der kleinen Knospe eine wunderschöne Blüte entsteht!! Schaut mal, wie schön und bunt die Blumen hier im Zauberwald sind , erzählt doch mal, welche Farben eure Blumen haben!!! Und wenn die Blumen verblühen, wachsen sofort neue!!

Nachdem wir den Wald so wunderschön gestaltet haben, werden wir nun das Fest für die neuen Zauberlehrlinge vorbereiten. Was braucht man denn alles so für ein Fest?? Genau wir brauchen...

Tische

Wir haben ja alle wunderbare Zauberklapptische dabei!! Dann holt die Tische mal her und klappt sie auf. Unsere Tische muss man mehrmals auf und zu klappen, damit sie auch richtig halten!! Und was stellen wir auf die Tische, damit es richtig gemütlich wird?? Genau:

Kerzen

Zaubert doch jetzt mal wunderschöne Kerzen für das Fest. Toll, es gibt gerade Kerzen und krumme, kleine und große, das wird wunderschön aussehen, wenn wir die Kerzen entzünden!! Und weil wir alle so fleißig waren, werden wir jetzt für unser Fest noch einen Kuchen backen! Aber da machen wir es uns nicht zu einfach und zaubern einen her, nein der wird frisch gebacken. Stellt euch vor, Zauberlehrlinge backen immer im Sitzen!!!

Variationen der Vorwärtsbeuge

Setzt euch alle mit gestreckten Beinen hin, streckt euren Rücken nach oben und lasst uns mal überlegen, was für Zutaten wir brauchen (Kinder sollen verschiedene Zutaten benennen, die dann an verschiedenen Plätzen liegen, z.B. im Küchenschrank hinter uns, die Kinder legen sich auf den Rücken, strecken die Arme nach hinten um die „Zutaten“ zu holen. Diese können aber auch ganz oben im Schrank liegen, Kinder sollen sich nun ganz lang nach oben stecken, aber im Sitzen, genau so geht das auch in andere Richtungen).

Die Rührschüssel steht bei den Zauberlehrlingen auf den Füßen, alle Zutaten werden in die „Schüssel“ gegeben und dann gut verrührt. (Mit den Armen rührende Bewegungen um die Füße machen) Wenn der Teig fertig ist wird er aufs Backblech oder die Kuchenform verteilt und für einige Zeit in den Zauberofen geschoben.

Dann kann das Fest ja losgehen!! Jetzt seid ihr an der Reihe, denn ihr dürft nun die Tiere des Waldes, oder auch andere Tiere herzaubern, die ihr eingeladen habt!!!

Die Tiere kommen entweder zu Fuß

laufen auf der Stelle

über die

Brücke

oder mit dem

Boot

über den Fluss

Der Zauberstab soll nun entscheiden, welcher Zauberlehrling als erstes zaubern darf. Wähle einen Zauberspruch, wenn die Zauberenergie noch nicht ausreicht, können wir deinen Zauberspruch auch gerne gemeinsam aufsagen. (Die Kinder sollen nun, aus den ihnen bekannten Asanas, verschiedene Tier-Stellungen zaubern)z.B.:

- Katzen (müssen sich natürlich noch auf das Fest vorbereiten: machen Gymnastik, trinken etwas, dehnen und strecken sich, liegen auf der Lauer, putzten sich)
- Hunde
- Vögel
- Schmetterlinge (hierzu können auch Chiffontücher hinzugenommen werden und ein kleiner Schmetterlingstanz getanzt werden. Dabei macht abwechselnd ein Kind verschiedene Bewegungen mit dem Tuch vor und die anderen machen es nach.)
- Bienen
- Schlangen
- Spinnen
- Frösche
- Störche
- Käfer (liegen in Rückenlage, strampeln dabei, atmen kräftig ein und aus und lachen laut)

(Die Auswahl der Tiere kann ausgeweitet werden, es können auch Tiere aus dem Dschungel, aus der Wüste, oder aus dem Wald genommen werden, bei Tieren von denen keine Yoga-Asana bekannt ist (z.B.: Pferd, Schwein, Reh...), ist Fantasie gefragt, es können dazu einige Bewegungsübungen eingebaut werden.

Achtet bei der Zauberei auf die Uhr, damit noch genug Zeit für den Schluss übrig bleibt !!)

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Zaubererprüfung!!! Ihr bekommt nun zum Abschluss einen Zauberruhestein von mir geschenkt, legt euch mal alle auf euren Rücken auf die Matte. Ich lege euch nun den Zauberruhestein auf den Bauch, lasst ihn dort eine Weile liegen, ihr könnt den Stein nun selber aufladen!!! Atmet tief in den Bauch ein und aus, ganz langsam und in Ruhe, spüre dabei, wie der Stein auf deinem Bauch auf und abgeschaukelt wird. Kannst du schon die Ruhe in dir spüren?? Und genauso kannst du den Zauberruhestein auch zu Hause aufladen, lege ihn auf deinen Bauch, atme tief ein und aus, so das sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen senkt. Mache das so lange, bis du die innere Ruhe spüren kannst, dann hat der Zauberruhestein seine volle Zauberkraft entwickelt!!

Kommt nun langsam wieder mit den Gedanken hier in den Raum, auf eure Matte, in euren Körper. Bewegt nun ganz langsam und behutsam euren Körper, lasst die Bewegungen größer werden, atmet tief ein und aus.

- zum Abschluss wird noch mal eine Gesprächsrunde gemacht, alle Kinder können berichten, wie ihnen die Stunde gefallen hat, was ihnen gut, und was nicht so gut gefallen hat.
- Am Ende reichen sich alle Kinder im Kreis die Hände und es wird „das kleine Tschüss“ verschickt (ein Kind drückt die Hand eines Nachbarkindes, dieses drückt seine andere Hand, reicht das kleine Tschüss zum Nächsten weiter, bis wieder die Hand des ersten Kindes gedrückt wird. Dieses teilt den anderen Kindern mit „das kleine Tschüss ist angekommen“)

Die Stunde ist zu Ende !!!

Anhang

„Herzlich Willkommen“ Lied

Herzlich Willkommen	(Willkommensbewegung der Arme)
Schön das du da bist	(auf die Kinder zeigen)
Wir wollen miteinander	(auf alle zeigen)
Fröhlich sein	(in die Luft springen)

Sing mit, trallala,	
klatsch in deine Hände	(in die Hände klatschen)
stampfe mit den Füßen	(mit den Füßen stampfen)
dreh dich einmal um	(im Kreis drehen)

Zaubersprüche

Hokus Pokus Fidibus
Dreimal schwarzer Kater,
alle Kinder sind jetzt..... !

Schrippel Schrappel Huckebein
Ihr sollt allesein !!

Zauber Zauber Yogilein
Ihr sollt alle sein

