

# Sandmännchen

Christine Fischer

christine@cs-fischer.de

Altersgruppe: 3- bis 4jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

- Sitzen im Kreis

**Gruß mit Namasté:** „Ich grüße das Lebendige, das Licht in Dir“

### **Bewegungsspiel: „Schau nicht um, der Fuchs geht um“**

Kinder und Yogalehrer (YL) sitzen im Kreis, ein Kind ist der Fuchs, welcher außen um den Kreis herumgeht – in der Hand, z.B. Kirschkernsäckchen. Alle im Kreis Sitzenden singen „Schau nicht um, der Fuchs geht rum, es geht ein wildes Tier herum. Wer umschaut oder lacht, dem wird der Rücken blau gemacht“. Der „Fuchs“ lässt das Säckchen hinter dem Rücken eines Kindes fallen und läuft schnell weiter um den Kreis herum. Das Kind mit dem Kirschkernsäckchen steht schnell auf, greift das Säckchen und verfolgt den Fuchs. Der Fuchs ist entkommen, wenn er schneller als das Kind dessen Platz im Kreis eingenommen hat. Nun ist das neue Kind der Fuchs und muss versuchen, das Säckchen weiterzugeben. Gelingt es ihm nicht, muss es noch mal eine Runde Fuchs sein.

## Übungsreihe

Kinder setzen sich im Schneidersitz/Fersensitz/etc. auf ihre Matten, die halbkreisförmig vor Matte des YL liegen

### **Einleitung**

Wer kennt den Sandmann?

Vielleicht schon mal im Fernsehen gesehen?

Was macht der Sandmann?

„Wir wollen den Sandmann heute auf seiner Reise zu den Kindern begleiten. Dazu brauchen wir Fortbewegungsmittel, welche Arten kennt Ihr denn? -Wir benutzen heute den fliegenden Teppich“.

Unsere Matte ist der fliegende Teppich, mit dem wir uns erst mal vertraut machen:

- Hände und Arme nach vorne gleiten lassen, mit Schwimmbewegung nach außen ziehen, 2-3x beide Hände an linken Mattenrand legen und weiten Bogen mit beiden Armen nach rechts machen, ebenso andersrum über rechte sowie linke Schulter schauen, leichter Twist rechte Hand neben rechte Gesäßhälfte legen, linker Arm in Luft, Flankendehnung nach rechts; dasselbe nach links „Und was, wenn der Sandmann bremsen muss?“ Schultern zu den Ohren ziehen, kleinen Hals machen und Schultern nach unten fallen lassen, 2-3x Bremse zeigen: Matte am vorderen Ende links und rechts fassen, wie beim Reiten das Pferd zügeln, Körpergewicht nach hinten verlagern. „Wir reiben vor lauter Vorfreude ganz schnell die Hände aneinander, diese werden ganz warm“ - Hände fest aneinander reiben, hinspüren

**Reise beginnt:** die fliegenden Teppiche fliegen hoch durch die Lüfte zwischen den Wolken durch, die Kinder machen ihre eigenen Bewegungen/ Geräusche dazu.

## **Ankunft in Holland**

### **Windmühlen:**

Beine gegrätscht, Ein Arm senkrecht oben, der andere unten, dann kreisen lassen, nach vorne, dann nach hinten. Vor dem Körper beide Arme nach innen, dann nach außen bewegen. Bei Schwierigkeiten die Arme nicht so hoch ziehen, sondern auf Augenhöhe kreisen lassen („kleine Windmühle“). Kinder können dazu in die Windmühlenflügel blasen, „Wind machen“. Bewegungen langsamer werden lassen, zum Ausklingen die Arme locker um die Hüften ausschwingen lassen.

### **Rad fahren:**

„Da Holland sehr flach ist, fahren viele dort mit dem Rad“

Rückenlage, Beine in Luft, radeln. Mal schneller, mal langsamer, Kurven fahren und dabei die Beine nach rechts und links verlagern, möglichst ohne aus der Rückenlage zu purzeln.

### **Blumenwiese:**

Holland ist bekannt für seine vielen Blumenwiesen. Jedes Kind stellt seine eigene Blume dar: „Welche Blumen kennt Ihr?“, z.B. Sonnenblume: Arme und Finger weit abspreizen, der Sonne entgegen räkeln. In Holland gibt es besonders viele Tulpen: Arm senkrecht hoch strecken, „Kelch bilden“, Beine geschlossen oder hüftbreit. „Aufgrund der flachen Landschaft merkt man auch in den Blumenfeldern den Wind“, die Tulpe wiegt sich mit Oberkörper hin und her, vor und zurück, die „Kelch-Arme“ bleiben aber stark in der Luft. „Da es Abend wird, schließt sich der Kelch“, die Arme schließen sich nach oben, Handflächen aneinander.

„Jetzt wird es aber Zeit für die holländischen Kinder, ins Bett zu gehen. Sandmann streut in weitem Bogen Schlafsand übers Land“- weite Streu-Bewegungen mit Armen machen

## **Flug weiter in die Schweiz**

### **Berge/Täler:**

Beine gegrätscht, Arme senkrecht in Luft „Berg“, Hände gefaltet, Arme zum rechten Bein sinken lassen „Tal“, Arme zurück hoch in die Mitte „Berg“, dann Arme zum linken Bein sinken lassen „Tal“. Noch einmal in die andere Richtung zurück.

„Wer wohnt in der Schweiz? Zusammen mit dem Ziegenpeter? Die Heidi- und wer noch? Der Almöhi“- alle Kinder zusammen „Almöhi“ rufen lassen.

Heidi und Ziegenpeter brauchen beim Ziegen hüten einen

### **Hund:**

Aus Vierfüßerstand Zehen aufstellen, Knie vom Boden abheben, Gesäß in Luft und in „Deinem Hund ankommen“. Mit Gesäß wackeln, Beine abwechselnd in die Luft strecken, bellen, etc.. Hund schnüffelt gerne, alle Kinder gehen als Hunde im Raum herum, erkunden die Umgebung. Nach einiger Zeit zu Matte zurückkehren, noch kurz den „Baum markieren“, ein Bein hoch in die Luft, dann das andere Bein.

### **Katze/ Kuh:**

„Auf einer Alm gibt's noch weitere Tiere, z.B. Katzen“. Aus dem Hund zurück in Vierfüßerstand kommen, Kinn Richtung Brust ziehen, „Katzenbuckel“ ganz runden Rücken nach oben machen. Kinn lösen/ Kopf hoch, Gesäß rausstrecken, Bauch Richtung Boden ziehen, durchhängender Rücken wie von einer Kuh. Abwechselnd Katze/ Kuh, 2-3 Wiederholungen.

### **Adler:**

„Für ein weiteres Tier, das in den hohen Bergen wohnt, den Adler, kommen wir zum Stehen“  
„Der Adler wohnt in einem Nest, das Horst heißt. Und in diesem Nest ruht er sich aus, indem er ein Bein anzieht und nur mehr auf einem steht“. Linker Fuß Standbein, rechte Ferse auf linken Fußrücken legen, dabei rechten Fuß nach außen drehen. Augen fest auf Punkt richten, linken Arm nach vorne strecken, rechten darunter, Ellenbogen aneinander. Dann linken Arm senkrecht anheben, Hand zeigt nach rechts. Rechten Arm ebenfalls anheben, versuchen, linke Handfläche in rechte zu schieben. Seitenwechsel.

„Als König der Lüfte fliegt der Adler durch sein Revier“: weite Armschwingen, Adlerrufe machen oder die Schwingengeräusche imitieren- quer durch Raum. Nach einiger Zeit zum Horst zurückkehren, nachspüren und ausruhen.

„Und weil dies alle Schweizer Kinder nun auch tun sollen, streut der Sandmann wieder weit seinen Sand übers Land“- weit mit den Händen imaginären Sand verteilen.

## **Nächste Station Italien**

War schon mal eine/r von Euch dort im Urlaub? Was spielen auch die italienischen Kinder gerne?

### **Fußball/ Bewegung zwischendurch:**

Schnell durcheinander laufen, „Fußball miteinander spielen“, laut sein und anfeuern

Nach soviel Power Entspannung am warmen Sandstrand

### **Stellung des Kindes:**

Vormachen, dann Kinder:

Auf Fersen setzen, Oberkörper auf Oberschenkel ablegen, die Stirn entweder bequem auf den Boden legen und die Arme nach hinten zu den Füßen legen bzw. mit Händen Fäusten machen, diese übereinander stellen und die Stirn auf der oberen Faust ablegen.

Langsam aufrollen zurück in Fersensitz, Beine vorholen

### **Schildkröte:**

Hände lösen, Füße weiter nach vorne gleiten lassen, Fußsohlen bleiben aneinander. Rechte Hand unter rechtes Bein an rechten Fußbrüst legen, linke Seite analog. Oberkörper nach vorne senken, Kopf einziehen, Kinn zur Brust „Schildkröte zieht Kopf ein“. Streckt Schildkröte Kopf wieder raus, Oberkörper anheben, Kopf heben. Ein paar Mal im Wechsel.

### **Schmetterling:**

Fußsohlen aneinander, Knie locker nach außen fallen lassen, Hände umfassen Füße, leicht mit Knien wippen wie Schmetterlingsflügel.

„Schmetterling fliegt durch die Luft, als ihm plötzlich ein wunderbarer Duft in die Nase steigt- von etwas, was nicht nur die Kinder in Italien gerne essen!“

Was essen Kinder in Italien und auch ihr gerne? – Pizza

Und wonach riecht eine Pizza? – Bildliche Vorstellung der leckeren Düfte

Was ist da drauf? – Tomaten, Käse, Schinken, Paprika, etc. mit Farben und Formen beschreiben (lassen)

### **Pizzamassage:**

Je 2 Kinder gehen zusammen. Ein Kind liegt auf Bauch (die Pizza bzw. Massierte), das andere sitzt seitlich neben Rücken (Pizzabäcker bzw. Masseur). Der Pizzabäcker rollt zuerst den Teil aus: mit beiden Händen an Rücken fassen, mit flacher Hand rollende Bewegungen machen, wie mit einem Nudelholz den „Teig ausrollen“, dazwischen den Teig auch immer wieder schön dünn ausziehen, d.h. mit flacher Hand die „Ecken“ des Rückens austreichen. Dann Tomatensoße verteilen, mit flachen Händen über ganzen Rücken streichen. Als nächstes kommt Salami, abwechselnd mit rechter und linker Hand Rücken „stempeln“ (mit leichtem Druck Wurst auf Teig legen). Pilze klein schneiden und verteilen, mit Handaußenkanten Schnittbewegungen machen.

Zum Schluss Käse drauf, ganz sanft Fingerspitzen nochmals über ganzen Rücken wandern lassen. Partnerwechsel.

„Das Ganze in den Ofen geben und backen lassen. In der Zwischenzeit decken wir noch den Tisch und stellen eine Kerze darauf“

### **Kerze:**

Vormachen, dann Kinder:

Rückenlage, Knie anwinkeln, Fußsohlen auf Boden. Füße anheben, Knie Richtung Bauch, Gesäß vom Boden leicht anheben, Hände an Gesäß und stützen.

**Wichtig!** Nicht zur Seite schauen, um Hals/ Nacken zu schützen.

Füße weit in die Luft strecken, ganz lang machen. „Weil wir in diesem gemütlichen Licht ganz müde und entspannt werden, blasen wir die Kerze noch mal aus und rollen uns langsam ab. Da die Pizza noch eine Weile braucht, können wir uns noch etwas ausruhen“.

**Shavasana:**

Reise des Sandmännchens durch die verschiedenen Länder noch einmal rückwärts Revue passieren lassen und schließlich wieder auf dem Teppich landen

**Abschluss**

Im Kreis stehen, sich mit Namasté und Blickkontakt zu allen verabschieden

