

Unten im Meer

Ulrike Friedrich

fuppert@web.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

Begrüßungsritual

Gesprächsstein

Wir wollen eine Reise tief ins Meer machen.

Das Meer, in das wir reisen wollen, ist wunderschön und hat helles klares Wasser. Es gibt wunderschöne Pflanzen und Felsformationen.

Wie kommen wir tief ins Meer? In einem U-Boot (ein U-Boot kann so gross wie ein Haus sein).

Spiel: (Musik:Yellow Submarine)

Jeder ist ein U-Boot.

U-BOOT SINKT alle gehen schnell in die Hocke

FERNROHR AUSFAHREN Arm geht langsam in die Luft und Hand dreht sich suchend hin und her

U-BOOT STEIGT SCHNELL springen alle auf und tanzen weiter

U-BOOT STEIGT LANGSAM langsam in den Stand kommen, weitertanzen

U-BOOT FÄHRT IN DEN HAFEN alle in eine verabredete Ecke laufen

Übungsreihe

Nun sind wir da. Wir sind nun im U-Boot. Wir ziehen uns unsere Taucheranzüge an.

Imaginären Anzug über Bein, Po, Bauch, Arme und Kopf ziehen, Schwimmflossen anziehen

Nun müssen wir ausprobieren, ob unsere Sauerstoffmasken funktionieren.

Linke Hand zu einer Schale (Sauerstoffmaske) formen, Finger spreizen, und über den Mund und Nase halten, Mund schliessen, dann tief in den Bauch einatmen und wieder ausatmen, 2x

Die Seite funktioniert, nun die andere

s.o. nur mit rechter Hand

Alles funktioniert, dann kann es losgehen.

Wir schwimmen aus dem U-Boot heraus und schwimmen erst mal umher.

Mit Schwimmbewegungen durch den Raum

Über uns schwimmt ein Fisch, wir möchten ihn streicheln.

Im Stehen die Arme nach oben strecken und Oberkörper leicht hin und her bewegen, als ob wir den Fisch streicheln

Wir merken, wenn wir abwechselnd die Beine anziehen, dass wir uns dann schneller vorwärtsbewegen können.

Gleichgewichtsübung (Sirhasana) linkes Bein heben und Knie zur Brust ziehen, kurz halten, rechtes Bein..., zum Schluss Bein nach hinten Oberkörper nach vorne in den 3. Krieger (wir werden durch das Beinanziehen ganz schnell und gleiten nach vorne)

Dort ist eine Felsformation. Die Felsen haben ein Tor gebildet, so dass wir hindurchschwimmen können.

Hund

Hinter dem Tor ist es noch schöner, es gibt wunderschöne Pflanzen und es laufen Krebse auf feinem, weißen Sand herum.

Tisch: ein wenig vor und zurück und seitlich bewegen

Und dort sind wunderschöne Muscheln

Paschimottanasana: Vorwärtsbeuge,

Sind denn Perlen in euren Muscheln und wie sehen sie aus?

Was ist denn das dort hinten, schaut, es sieht ja so aus wie eine: MEERJUNGFRAU
Sie schaut sich suchend nach hinten um.

Matsyendrasana: Füße wie Flossen neben sich legen

Da erblickt sie uns.

Sie begrüßt uns und freut sich über unseren Besuch.
Sie holt ihre Freunde, die Fische und andere Meerestiere, heran, so dass wir sie begrüßen können

Schwertfisch: auf dem Bauch Arme nach vorne strecken, Beine zusammen und Arme und Beine leicht vom Boden heben

Hai: auf dem Bauch Hände als Flossen auf den Rücken

Schildkröte

Sie möchte uns ein altes Wrack zeigen, wo eine Schatzkarte versteckt ist

Boot: Navasana

In diesem Wrack lebt ein Oktopus, der auf die Schatzkarte aufpasst.
Um den Oktopus zu vertreiben, müssen wir ihn Angst einjagen. Wie?

Löwengebrüll oder Gorilla

Ja, es funktioniert, der Oktopus erschrickt und verschwindet.
Wir können uns die Schatzkarte nehmen und mit der Meerjungfrau auf die Suche nach dem Schatz machen.

Abschluss

Wir legen uns nun bequem auf die Matten, atmen zwei mal tief ein und aus und fühlen uns ganz sicher und ruhig.

Geschichte: Schatzsuche

z.B. Die Kapitän -Nemo –Geschichten von Ulrike Petermann
Die Schatzsuche (umschreiben mit Meerjungfrau anstatt Kapitän) oder die gerade erlebte Asana-Reihe als Geschichte erzählen in umgekehrter Reihenfolge.

Rückholung

Die Meerjungfrau verabschiedet sich von Dir.
Sie sagt zu Dir, dass Du sie immer wieder besuchen kannst.

Das U-Boot beginnt langsam zu steigen und du winkst ihr nochmals zu.
Das U-Boot steigt langsam bis zur Wasseroberfläche und schippert dann langsam nach Cascais zu unseren Yogaraum.

Du atmest nun einmal tief ein und aus, bewegst langsam deine Füße und Hände
Arme und Beine und reckst und streckst dich dann.
Öffne die Augen und setze dich in den Yogisitz.

Schluss-Ritual

