

Matrosen reisen auf einem Dreimaster nach Brasilien

Anna Goertz

yoga-quelle@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Kennenlernspiel

Kinder rollen sich den Ball gegenseitig zu und sagen dabei: „Ich bin die Anne (eigener Name) und rolle den Ball zu Sabine (Name desjenigen, zu dem der Ball gerollt wird)“.

Gesprächsrunde

Es geht ein Herz im Kreis herum, wer das Herz gerade in der Hand hält, darf erzählen, was er/sie heute oder die letzten Tage erlebt hat.

Übungsreihe

Asanapraxis mit einem Hintergrundbild

Wir sind Matrosen und stehen im Hamburger Hafen am Kai. Es ist knallblauer Himmel und die Sonne scheint. Neben uns stehen unsere Frau und unsere Kinder und wir verabschieden uns, denn wir fahren für vier Monate auf eine große Reise.

- Wir umarmen uns selbst (Frau) und noch einige Male (Kinder), dann nehmen wir unseren schweren Seesack und gehen an Bord über einen schmalen, langen Steg steil nach oben. Wir reisen auf einem riesigen wunderschönen Segelschiff mit drei Masten.
- vorbeugen und vorgebeugt auf der Stelle gehen.

Oben angekommen bringen wir den Seesack zuerst mal herunter in unsere Kabine, über eine schmale Treppe. Dann müssen wir schnell wieder nach oben flitzen, denn das Schiff legt gleich ab und wir wollen unseren Liebsten noch winken.

- auf der Stelle rennen
- Arme weit nach oben und mit der Armen nach rechts und links winken.

Dann fährt das Schiff langsam aus dem Hafen vorbei an anderen großen Schiffen und an Land wird alles immer kleiner und schließlich geht auch der Lotse von Bord über eine lange Strickleiter,

- Bewegung als ob man die Strickleiter heruntergeht und wird an Land gerudert
- Langsitz und immer weit nach vorn beugen mit Armen gestreckt und mit kräftiger Bewegung nach hinten ziehen

Die Matrosen haben am Anfang der Reise ein Ritual:

- Sie stehen im Kreis, legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern und wünschen sich eine gute und sichere Reise und Heimkehr.

Die Matrosen sind nicht das erste Mal an Bord und der Kapitän hat sich eine Yogaübung ausgedacht, damit die Matrosen ein gutes Gleichgewichtsgefühl bekommen. Sie wird jeden Morgen mit allen zusammen gemacht:

- Arme über vorne heben, dabei einatmen, bis sie senkrecht sind, dabei auf die Zehenspitzen gehen und während wir die Arme über die Seiten sinken lassen, singen wir Ooooooooooh. Dann wieder einatmen und dabei die Arme dieses Mal über die Seiten heben, die Arme über vorne sinken lassen und wieder Ooooooooooh singen. 5 x. Jetzt sind wir fit für die Arbeit.

Wir müssen die großen Segel setzen, und das ist Schwerstarbeit. Wir ziehen die Segel mit Hilfe von dicken Tauen nach oben:

- Die Arme weit nach oben strecken und das Tau ganz nach unten bis zum Boden ziehen.

Das Tau muss ordentlich am Boden zu einer Schnecke aufgedreht werden:

- Auf den Boden setzen und die Beine grätschen und die Schnecke von innen nach außen imaginär aufbauen. Das gleich noch einmal in die andere Richtung

Jetzt gehen wir auf die Kommandobrücke zum Kapitän, der vor seinem riesigen Steuerrad steht und den Kurs im Blick hat, er muss das Steuerrad immer ganz langsam nach rechts und links drehen.

- Arme im Bogen langsam nach rechts und links drehen

Es gibt ein Fernglas oben auf dem Kommandobrücke und da gucken wir durch, ob wir irgend etwas besonderes entdecken.

Es kommen uns Delfine entgegen geschwommen:

- wir legen uns auf die Matte und machen die Delfinhaltung, Hände übereinander gelegt, Stirn auf den Händen und Beine auseinander, die Füße liegen auf den Fußinnenkanten.

Spüren die kräftige Schwanzflosse und wie sich der stromlinienförmige Körper ganz blitzschnell und ganz elegant durch das Wasser bewegt. Immer neben dem Schiff.

Der Matrose hat noch die Aufgabe, die große Messingglocke zu polieren, die immer geläutet wird, wenn ein besonderer Anlass ist:

- Glocke anhauchen und polieren.

Es ist Abend geworden, der Mond steht als feine schmale Sichel am Himmel

- Halbmondhaltung zu beiden Seiten

Wir gehen in die Koje und lesen noch etwas in einem Abenteuerbuch.

- Seitenlage, aufgestützt wie beim Lesen, und ein Bein seitlich nach oben gestreckt.

Dann entspannt in Embryo-Stellung einschlafen und von den Abenteuern träumen, die noch kommen und von unseren Liebsten, die zu Hause geblieben sind.

Abschluss

Über Heim- und Fernweh sprechen.

Gemeinsames OM-Singen mit Kerze in der Mitte. 