

# „Frosch Friedolin sucht den Frühling“

Angela Hahnemann

siegel\_angela@web.de

Altersgruppe: 5- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



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

## Stundenanfang

### Bezugsquelle

Entspannungsgeschichte und Bewegungsspiel 2 in abgewandelter Form aus: „Fröhliche, angstfreie und gesunde Kinder durch Autogenes Training und Yoga“ von Gerhild Euler.

3. erweiterte Auflage 1993/94

### Bewegungsspiel

so wie „wer hat Angst vorm schwarzen Mann“

→ „Kommt Ihr Frösche aus dem Teich“

→ „Wir wollen nicht“                      → „Dann hol ich euch“

## Übungsreihe

### Bewegungsspiel

Melodie

→ „Lied der Frösche“ Kinder quaken nur den Refrain, Übungsleiter/in singt die Strophen allein

1) von Matte zu Matte hüpfen

Wir Fröschelein, wir Fröschelein, wir sind ein lust'ger Kreis,  
wir Fröschelein, wir Fröschelein, wir hüpfen um den Teich  
(laut) Quack, quack, quack...

2) verstecken in eine Ecke oder in Yoga mutra

Und kommt der Storch und kommt der Storch, verschwinden wir ins Moor,  
und singen dann und singen dann viel leiser als zuvor  
(leise) quack, quack, quack, quack,...

3) springen in den inneren Kreis (ins Wasser)

Und kommt die Katz und kommt die Katz, dann springen wir ins Fass  
Und kommt die Katz und kommt die Katz, dann spritzen wir sie nass,  
Quack, quack, quack,...

4) auf der Matte in Froschstellung

Und kommt der Mond und kommt der Mond, dann springen wir hervor,  
und singen dann und singen dann viel lauter als zuvor,  
(laut) Quack, quack quack, quack, ...

Frosch Friedolin hat den ganzen Winter über im Teich geschlafen. Heute wurde er von den ersten warmen Sonnenstrahlen geweckt. Noch ganz müde und unbeweglich kriecht er aus dem Wasser und begrüßt in seiner ganz eigenen Art die Sonne.

## **Gruß an die Sonne**

Ein Schwan sitzt am Ufer und beobachtet Friedolin dabei.

### **Schwan (Ardha matsyendrasana)**

Er erzählt dem Frosch, dass er von einem Tier im Zoo gehört hat, das auch grün aussieht und gut im Wasser schwimmen kann, es hat aber ein ganz großes Maul und viele scharfe Zähne. Wisst ihr, welches Tier das ist?

### **Krokodil (Jathara parivrtti)**

Der Frosch entdeckt im Gras ein Käferchen, das auf dem Rücken liegt und immer vor und zurückschaukelt

### **Käfer – Rückenschaukel**

Es ist Käfer Pünktchen, der großen Spaß daran hat, genau so zu schaukeln. Als er auf die Beine gerollt ist, machen sie sich gemeinsam auf die Suche nach dem Frühling. Auf ihrem Weg kommen sie über eine kleine Brücke.

### **Kleine Holzbrücke (Dvipada pitham)**

Direkt danach liegt ein buntes Bilderbuch mitten auf dem Weg. Sie schauen sich das Buch eine Weile an. Der Wind klappt das Buch immer auf und zu.

### **Buch (Dandasana – Pascimatanasana)**

Aber über den Frühling finden sie in dem Buch nichts. Sie laufen weiter, bis große Steine ihren Weg versperren. Das Käferchen kann darüber fliegen. Aber Friedolin muss ganz kräftig Schwung holen, um über die großen Steine zu kommen.

*Schwung holen aus dem Kniestand und seitlicher Sitz im Wechsel  
Po abwechselnd re. und li. neben den Füßen*

Als sie auf ihrem weiteren Weg immer noch kein Frühlingszeichen finden, beschließen sie, jemanden zu fragen. Es muss jemand sein, der sehr klug ist und der sehr gut und weit sehen kann. Dann treffen sie eine alte Eule. Sie steht schon lange auf ihrem Ast und dreht sich in alle Richtungen, um Ausschau zu halten.

### **Eule (Drehhaltung im Stand, nur der Oberkörper dreht)**

Die Eule rät den Freunden zu der schönen, grünen Wiese zu gehen, die aussieht wie ein Dreieck.

### **Dreieck (Trikonasana)**

Als der Frosch und der Käfer dort ankommen, staunen sie über die vielen bunten Schmetterlinge. Es sind so viele und sie haben die schönsten Farben. Sie flatterten fröhlich über die Wiese.

### **Schmetterling (Baddha konasana)**

Friedolin und Käfer Pünktchen sind wie verzaubert von der bunten Farbenpracht. Jetzt entdecken sie überall wunderschöne Frühlingsblumen. Welche Frühlingsblumen kennt ihr? (Schneeglöckchen, Krokusse, Veilchen, Tulpen und viele mehr). Das muss der Frühling gewesen sein.

### **Rückenlage (Savasana)**

Sie waren so glücklich, den Frühling endlich gefunden zu haben, dass sie sich vor Freude in die schöne Blumenwiese legen und sich an den Weg erinnern, den sie zurückgelegt haben. (Alle Haltungen gedanklich rückwärts wiederholen)

## Abschluss

### Entspannungsgeschichte von Marienkäfern Pünktchen und Pünktelinchen

Der Winter war vorbei, und das Osterfest stand vor der Tür. Die Vögel sangen ihre Frühlingslieder und auf dem Erdboden fing es überall zu krabbeln an. Natürlich musste man als Käfer gerade jetzt besonders vorsichtig sein, denn die Vögel suchten überall nach Nahrung für ihre frisch ausgeschlüpften Jungen und so ein Käfer kam ihnen gerade recht. Die Käfereltern baten ihre Kinder, nicht weit von daheim wegzugehen, denn die Nächte waren noch kalt und es gab noch wenige Blattläuse zu essen. (davon leben die Marienkäfer)

Die Käferzwillinge Pünktchen und Pünktelinchen versprachen das wohl, aber beim fröhlichen Versteckspiel im Garten vergaßen sie, was sie gehört hatten. Die Beiden flogen und krabbelten immer weiter und weiter, schauten sich nicht mehr um. Bis sie plötzlich die Gegend nicht mehr kannten. Dabekamen sie einen großen Schreck und Pünktelinchen begann zu weinen. Pünktchen umarmte seine Schwester und sprach: „Bleib ganz ruhig, hab' keine Angst, es wird schon alles wieder gut werden. Atme tief ein und wieder aus.“ Danach ging es der Kleinen wieder ein bisschen besser. So saßen sie eine Weile und überlegten. Nach Hause konnten sie heute nicht mehr. Gleich wird es kühl, dann können sie ihre Flügel nicht mehr bewegen. Sie kuschelten sich beide unter ein großes Blatt am Boden und versuchten sich gegenseitig zu wärmen. Mit jedem Atemzug wurden sie noch ein bisschen ruhiger. Sie lauschten wie der Wind ganz sacht über die Blätter strich und die Vögel immer stiller wurden. Auf der Erde wurde es immer ruhiger und leiser. Und sie schliefen ein.

Als sie am nächsten Morgen erwachten, waren dicke Wolken am Himmel und es war kalt. In der Nähe entdeckten sie ein Gänseblümchen, bei dem sie ihren großen Hunger stillen konnten. Wie gut wäre jetzt Mamas Blattlausbraten, den sie oft zu Hause nicht essen wollten. Nun wussten sie nicht weiter, hätten sie doch auf die Eltern gehört. Pünktelinchen war besonders traurig. Da hatte Pünktchen eine Idee. Er erzählte von schönen Blumen, von der warmen Sonne, überhaupt von fröhlichen Dingen. Er sagte: „Stell dir vor, du liegst auf dem warmen, weichen Boden, die Sonne scheint warm auf deinen Bauch und dir wird ganz warm.“ Dabei ging es Pünktelinchen bald besser und sie schlief noch einmal ein.

Doch was war das plötzlich? War es Traum oder Wirklichkeit? Sie saßen in einer warmen Kinderhand. Als Pünktelinchen die Augen öffnete, sah sie in ein freundliches Gesicht. Eine liebe Stimme sagte: „Schau nur, die beiden kleinen Käferchen sind nicht tot, sie bewegen sich doch.“ Zwei Kinder, die das Gänseblümchen pflücken wollten, hatten die Käfer entdeckt. Sie beschlossen, die Käfer zu Hause in den Blumentopf zu setzen, bis es draußen wieder wärmer ist. Dann wollten sie die Käferchen wieder fliegen lassen.

Als die Käfer das hörten, waren sie beruhigt. Sie kuschelten sich in die warme Hand ein und fühlten sich ganz wohl und geborgen. Als die Sonne wieder warm schien, sagte das Mädchen zu ihrem Bruder: „Ich glaube, jetzt können wir unsere Marienkäfer wieder fliegen lassen.“

Die Käferchen hatten nun wieder Kraft zum Fliegen und zum Marschieren. Das machte ihnen Mut. Unterwegs trafen sie andere Käfer, die sie nach ihren Eltern fragen konnten. Einer konnte ihnen den Weg zeigen. Bald darauf waren sie wieder zu Hause. Wie groß war die Freude, wie glücklich waren alle, wieder beisammen zu sein. Sie feierten ein Marienkäferfest und als die beiden abends wieder in ihrem Bettchen lagen, so schön entspannt, ruhig und zufrieden, da waren sie sehr, sehr glücklich. Eines hatten sie aus der Sache gelernt, sie wollten künftig auf die Eltern hören und nicht mehr unvorsichtig sein.

Namaste

