

# Der kleine Igel

Antje Hanf

coolcat\_83@web.de

Altersgruppe: 3- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

**Kurzinfo:** Kinder sind sehr aufgewühlt, deshalb erst die Aufwärmübung und anschließend die Begrüßung

### Aufwärmen

Die Kinder stellen sich vor, wie Vögel (auch Flugzeuge sind möglich) durch die Luft zu fliegen. Sie bewegen die Arme wie Flügel, mal langsamer, mal schneller, je nach Trommelschlag der Handtrommel. Beim lauten Trommelschlag bleiben sie stehen und verharren bewegungslos, bis die Trommel wieder ertönt.

→ **Vorschlag:** Jede Stunde darf ein anderes Kind der „Trommler“ sein.

### Begrüßungsritual:

→ „Sprechmuschel“ – Kinder sitzen vor dem/der Kursleiter/in in einem Halbkreis und bekommen durch die Sprechmuschel die Möglichkeit, kurze Erlebnisse (positive/negative) aus ihrer Woche zu berichten.

→ **Hinweis:** Es darf nur das Kind sprechen, welches im Besitz der Sprechmuschel ist und es sollte immer freiwillig sein!

Anschließend gehen alle Kinder auf ihre Matte, setzen sich aufrecht hin, führen vor der Brust die Handflächen zusammen zur Grußhaltung „Namaste“

## Übungsreihe

### Bewegungsgeschichte

Die Kinder finden sich entweder vor dem/der Kursleiter/in zusammen oder bleiben auf ihren Matten um der Geschichte zuzuhören, die vom Kursleiter/in den Kindern erzählt wird. Sie sollen ganz aufmerksam zuhören, da sie im Anschluss der Geschichte die Tiere aufzählen sollen, die sie bereits in den vorherigen Yogastunden kennen gelernt haben.

#### „Der kleine Igel“

Die **Sonne** scheint auf die Wiese. Ein kleiner **Igel** kommt schnaufend herbei.

„Was schnaufst du so?“ zischt die **Schlange**, die ihn eine Weile beobachtet hat.

„Ich suche meine Igelfamilie, weißt du, wo sie ist“, antwortet traurig der **Igel**.

Die **Schlange** richtet sich ganz groß auf und schaut sich um.

„Kein Igel weit und breit“, zischt sie, und der kleine **Igel** geht weiter.

Er trifft die **Schnecke**, die gerade ihre Fühler aus dem Haus streckt.

„Weißt du, wo meine Igelfamilie ist?“ fragt er die Schnecke.

Die **Schnecke** hat Angst vor dem Igel und verschwindet schnell im Schneckenhaus.

Eine kleine **Katze** schleicht herbei. Sie begrüßt den Igel mit Miau und Mio. „Weißt du, wo meine Igelfamilie ist?“ fragt der Igel die Katze. „Keine Ahnung, aber weißt du, wo das Mauselloch ist?“ antwortet die kleine **Katze**.

Obwohl der Igel genau weiß, wo das Mauselloch ist, verrät er es der Katze nicht.

Der **Hund** kommt angerannt. Er hechelt und bellt und streckt sich. Er hat überhaupt keine Zeit, weil gleich das Hundefußballspiel anfängt.

Doch die **Heuschrecke** hilft dem Igel. Sie denkt einen Moment nach, wo sie überall schon herumgesprungen ist, und führt den kleinen Igel zum Holzstapel. Hier findet er seine Familie, die sich gerade ein gemütliches Winterlager einrichtet.

„Komm, kleiner **Igel**“, ruft die Igelmutter und massiert ihm seinen Rücken. Das gefällt ihm so gut, dass er seine Stacheln anlegt.

Wie bereits erwähnt werden alle erkannten Tiere (mit Ausnahme der Sonne) zusammengetragen und anschließend werden diese in Form von Asanas geübt.

Für Kinder macht es mehr Spaß, auch während der Übungen in der Geschichte zu bleiben.

*(Literatur: Proßowsky, P. (2007): Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr)*

## **Igel**

Lege im Fersensitz die Hände mit dem Handrücken an den Boden, die Fingerspitzen weisen nach hinten. Senke den Kopf langsam zum Boden, und lasse die Hände dabei nach hinten gleiten, bis sie neben den Füßen sind. Nun lege die Handrücken auf den Rücken, und richte die Finger wie Stacheln nach oben.

## **Schnecke**

Lege im Fersensitz die Handflächen neben den Knien an den Boden, neige den Oberkörper vor, bis die Stirn am Boden ist. Drücke die rechte Hand fest an den Boden, hebe den Kopf und den Brustkorb mit gestrecktem Nacken, hebe dabei den linken Arm in Verlängerung des Oberkörpers, und dehne ihn nach vorn. Der Bauch bleibt auf den Oberschenkeln. Lege die linke Hand wieder neben das linke Knie, senke den Kopf zum Boden, und hebe und dehne den rechten Arm weit nach vorn. Wechsle die Seiten einige Male ab.

## **Heuschrecke**

Strecke in der Bauchlage die Arme nach vorn, grätsche die Beine leicht, und hebe die Arme und Beine gleichzeitig gestreckt vom Boden. Der ganze Körper bildet dabei eine Schale.

## **„Igelmassage“**

Alle Kinder setzen sich hintereinander und bilden einen Kreis, jedes Kind bekommt einen Igelmassageball und massiert seinem Vordermann den Rücken.

## **Abschluss**

**Phantasiereise** durch den Körper, Kinder sollen insbesondere ihren Rücken nachspüren, wie er sich nach der Massage anfühlt.

→ **Tipp:** Eventuell den Kindern eine Decke zum zudecken geben!

## **Stundenabschluss**

Kinder kommen in einem Kreis zusammen und sagen: „Eine gute Woche für Dich, eine gute Woche für uns alle!“ Namaste! 