

Nordsee

Gertraude Hermann

gertraude.hermann@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Kinder legen „ihre“ Matten und Decken im Raum aus.
Mit 3 Schlägen auf meiner Klangschale beginnt die Stunde.

Legt euch auf eure Matte auf den Rücken. Schließt die Augen und stellt euch vor, es ist Sommer und du hast Ferien.

Du verbringst sie zum ersten Mal an der Nordsee. Die Nordsee ist groß – von den Niederlanden bis nach Deutschland. Sie ist ein einzigartiger Lebensraum aus Sand, Schlick und Schlamm für Menschen und Tiere.

Du hast den Tag bereits mit dem „Sonnengruß“ begrüßt. Nach einem guten Frühstück ziehst du deine roten Gummistiefel an und machst dich auf den Weg zum Meer. Du bist abenteuerlustig und neugierig. Am Himmel zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen.

Übungsreihe

Stelle dir vor – du bist eine Sonne

Stehe aufrecht, die Beine leicht gegrätscht.

Hebe deine Arme und breite sie etwas aus.

Spüre den Atem in den Bauch einströmen und atme in die Fingerspitzen aus.

Strecke dich und verwandle dich in die Sonne, die ihre warmen Strahlen in alle Richtungen aussendet.

Gehe nun einen kleinen Weg entlang durch die Sanddünen, die mit hohem Gras bewachsen sind, das sich sanft im Wind bewegt.

Stelle dir vor – du bist eine Sanddüne (Hund)

Stelle dich auf alle Viere. Arme schulterbreit, Beine hüftbreit. Kopf locker hängen lassen.

Füße und Hände kräftig in den Boden pressen.

Beim Hochkommen siehst du den rot-weiß-gestreiften Leuchtturm

Nun bist du der Leuchtturm (Baum)

Aufrecht stehen, Beine hüftbreit auseinander. Arme hängen locker an den Seiten.

Konzentriere dich auf einen Punkt vor deiner Nase. Verschränke die Finger und lege die Hände auf den Kopf. Atme tief ein und strecke die Hände nach oben und kommst gleichzeitig auf die Zehenspitzen. Lege die Hände ausatmend auf den Kopf zurück und senke die Fersen. 5 x

Du gehst weiter und kommst du einem kleinen Fischerhafen. Du siehst einen Bootssteg und gehst hin.

Stelle dir vor, du bist ein Bootsteg (Schulterbrücke)

*Du liegst auf dem Rücken, Hände sind seitlich am Körper.
Stelle die Beine an, die Füße bleiben am Boden.
Drücke nun deinen Körper nach oben. Jetzt stehst du auf deinen Füßen und auf deinen Schultern. Langsam aus der Übung zurückkommen auf den Boden.*

Du entdeckst einen alten Fischkutter (Boot)

Du bist jetzt das Boot. Du liegst auf den Rücken und die Hände liegen an den Oberschenkeln. Dann hebe die gestreckten Beine und den Oberkörper gleichzeitig hoch, bis die Arme parallel zum Boden sind. Lege dich langsam wieder ab.

Das Boot schaukelt mit den Wellen sanft hin und her.

Du sitzt auf dem Boden und ziehst die Knie her. Der Kopf sinkt Richtung Knie. Die Arme verschränkst du unter den Kniekehlen und der Kopf zieht in Richtung Knie. Lasse dich sanft nach hinten rollen und schauke vor und zurück.

Dann ruhe in Rückenlage aus und spüre kurz nach.

Du gehst weiter Richtung Meer

Du siehst eine Möwe, die kreischend am Himmel fliegt.

Jetzt bist du eine Möwe. Komme in den Vierfüßlerstand und schiebe das li Bein nach hinten. Mit dem Oberkörper legst du dich auf den re Oberschenkel ab. Dein Kopf liegt am Boden und du breitest die Arme aus. Einatmend hebst du Arme und Kopf – ausatmend senkst du die Arme wieder. 5 x. Lande in der Bauchlage und ruhe aus. Dann schiebe das re Bein nach hinten und der Oberkörper lege auf den li Oberschenkel ab. Hebe und senke die Arme mit der Atmung 5 x.

Lande und ruhe in der Bauchlage aus. Spüre kurz nach.

Wo ist das Wasser – das Meer? Die Nordsee ist doch ein Meer? Ach ja, da gibt es Gezeiten. Ebbe und Flut - ein ständiger Wechsel ca. alle 12 Stunden. Gerade ist Ebbe - nur ein Boden aus Sand, Schlick und Schlamm. Du erkennst tiefe Kanäle, die man Priele nennt, die hat das Wasser gegraben. Du schaust dir das Watt genau an. Du ziehst die Gummistiefel aus und läufst barfuß. Du magst barfuß laufen im Watt. Du entdeckst, dass viele Lebewesen dort in dem glitschigen Boden leben.

Du siehst Strandkrabben, die schnell davonflitzen und sich in Löchern oder unter Steinen verkriechen.

Stelle dir vor, du bist eine Krabbe (Tisch)

Du sitzt mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden, die Hände sind hinter dem Po, die Finger zeigen nach hinten. Beuge die Knie und ziehe die Fersen Richtung Körper. Fußsohlen bleiben am Boden. Hebe dein Becken hoch und schaue nach vorn. Gehe drei Schritte nach rechts und wieder zurück. Kannst du auch rückwärts gehen oder dich drehen?

Du siehst Muscheln im Sand. Es sind Herzmuscheln. Sie sind kaum zu sehen. Beim Atmen und beim Fressen klappen sich die Schalenhälften rhythmisch auf und zu.

Sei eine Muschel

Du liegst auf dem Rücken, Beine sind angezogen und die Füße stehen fest auf dem Boden. Falte deine Hände und strecke die Arme nach oben. Atme aus. Einatmend - Lass die Knie locker auseinanderfallen, bis sich die Fußsohlen berühren. Breite die Arme aus. Die Muschel ist geöffnet. Stelle dir die Muschel genau vor – Form, Farbe. 5 x

Lege die Arme entspannt ab und lasse die Beine nach unten sinken.

Du entdeckst Wattschnecken. Sie sind ganz klein zusammengerollt.

Du bist eine Schnecke. (zusammengerolltes Blatt)

Setze dich in den Fersensitz. Beuge dich mit geradem Rücken langsam nach vorn, bis die Stirn auf dem Boden liegt. Schiebe die Arme nach hinten und lege die Hände neben den Füßen ab. Handflächen zeigen zur Decke.

Zum Auflösen der Haltung hebe den Kopf und richte den Körper mit geradem Rücken wieder auf.

Du entdeckst einen langen ekligen Köderwurm, der sich schlängelnd fortbewegt.

Du bist ein Wurm (Gummibanddehnung)

*Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme gerade nach vorn.
Schlänge dich wie ein Wurm.*

Du siehst eine kleine Gruppe Seehunde.

Du bist ein Seehund (Kobra)

*Du liegst auf den Bauch. Arme liegen seitlich am Körper.
Die Beine sind lang und entspannt.*

*Lege die Stirn auf den Boden und setze beide Hände in Brusthöhe auf.
Beine und Füße sind beieinander.*

Hebe den Kopf so weit wie du kannst nach oben.

Drücke deine Schultern mit nach oben, so weit es möglich ist.

Drücke dich nun so weit hoch, so dass der Bauchnabel noch auf den Boden liegt.

Die Arme sind durchgestreckt. Dehne dich nach hinten und komme langsam Wirbel um Wirbel zurück in die Bauchlage.

Du gehst weiter. Jetzt ist es fast Mittag. Du spürst den warmen Sand unter deinen Füßen. Die Sonne steht hoch am Himmel. Die Flut lässt noch auf sich warten. Du legst dich in den weichen, warmen Sand und ruhst dich aus. Schließe deine Augen, lausche dem Rauschen der Wellen und tue nichts.

Abschluss

CD mit Meeresrauschen



