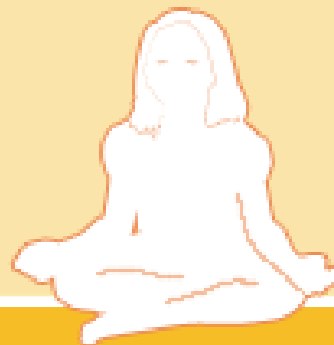


# Radtour an die Nordsee

Antje Johnigk  
a.johnigk@gmx.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder  
Ausgearbeitet für: Workshop



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

Der Raum ist mit Papier (groß) und Farben vorbereitet, die Matten liegen je nach Raummöglichkeit im Kreis oder Halbkreis.

## Stundenanfang

Wir sitzen im Kreis und begrüßen uns gemeinsam mit Namaste.  
Evtl. Namensspiel mit Ball, jeder sagt seinen Namen und rollt Ball weiter.

*Aufwärmen:* Stopptanz, bei Stopp muß jedes Kind Meerestiere darstellen.

*Musik aus der „Moorhexe“ von Wolfgang Jehn*

## Übungsreihe

Wir machen eine Radtour an die Nordsee.

### Rauf aufs Rad und los geht`s!

- Wir legen uns auf den Rücken und fahren Fahrrad. Mal schneller, mal langsamer, Beschreibung von der Natur und was wir alles sehen.  
Ansporn zum Endsprint den Deich hinauf. Langsam ausradeln, auch rückwärts.
- Aufsetzen, ein- und ausatmen, auf den Rücken legen, die Arme in Schulterhöhe ausbreiten, die Beine anwinkeln und nach rechts zur Seite legen. Den Kopf nach links drehen in Richtung Meer. Seitenwechsel. Nun können wir die Landschaft sehen: Bauernhäuser, Kühe, Schafe, Windräder etc.
- Aufsetzen, ein- und ausatmen. Was haben wir auf der Landseite für Tiere gesehen? Wir gehen in den Vierfüßlerstand: Kuh-Schaf-Variante mit lautem Mäh und Muh.
- Hinstellen. Was haben wir noch gesehen? Genau, die Windräder! Arme drehen, vorwärts, rückwärts, vor dem Körper, etc. Erst langsam, dann schneller, schließlich langsamer werden und ausschwingen lassen. Ruhig hinstellen und nachspüren.
- Die gespürte Bewegung mit Farbe auf Papier bringen.
- Auf die Matte stellen, wir stehen noch oben auf dem Deich und wollen runter zum Strand. Trippeln: langsam, schneller, ganz schnell.
- Nun sind wir am Strand und können den Sand unter den Füßen spüren. Leicht in die Knie gehen, locker wippen, dann hopsen.
- Huch, wir haben ja eine kleine Kuhle im Sand hinterlassen! So machen wir gleich weiter mit Fußabdrücken. Langsam gehen wir durch den Raum, rollen den Fuß ab und gehen schließlich rückwärts zur Matte zurück.
- Die Flut kommt, das Wasser steigt. Schon stehen wir mit den Füßen im Wasser. Das Wasser umspült unsere Füße: Fußkreisen.

- Zum Horizont schauen nach rechts und links. Wir atmen die frische Meeresluft ein, strecken die Arme, recken uns, als wollten wir nach den Schäfchenwolken am blauen Himmel greifen. Oberkörper nach unten beugen, Kopf hängt locker, Arme hängen runter, die Hände liegen im Wasser.
- Nun kommt etwas Wind auf. Wir stellen uns sicher hin, Füße schulterbreit, Arme hoch, Hände zusammen. Der Wind kommt von links, so dehnen wir uns nach rechts, kommt der Wind von rechts, dehnen wir uns nach links! Arme runter, ausschütteln, atmen, Arme wieder hoch. Jetzt kommt der Wind von vorne und hinten, also Dehnung nach hinten und vorne.
- In Norddeutschland sind im Sommer auch die Störche zuhause. Sie haben ihre Nester auf Schornsteinen, manchmal sogar auf dem Strommast. Könnt ihr wie der Storch auf einem Bein stehen? Alle versuchen es und heben ein angewinkeltes Bein hoch. Dazu die Arme nach vorne ausstrecken, Handinnenflächen aneinander und mit einem fröhlichen klapp klapp und Beinwechsel geht ein kurzer Storchlauf um die Matte.
- Wo Störche sind, da sind auch... Frösche: Entspannungsfrosch.

## **Abschluss**

Zum Schluß legen sich alle gemütlich auf die Matte. Nach tiefen Atemzügen könnt ihr Euren Körper auf dem Sand spüren. Die Sonne wärmt Euch, ein leichter Wind streichelt das Gesicht. Das Meer rauscht leise. Zur Musik „Die Moorhexe“ von Wolfgang Jehn, (Titel Nr. 20) wird das Erlebte rückwärts erzählt.

Es folgt Ausdrucks malen nach der Moorhexenmusik.

Zum Schluß sitzen wir im Kreis und verabschieden uns mit Namaste. 