

# Ferienzeit in Ägypten

Tamara Schmalzl

tamara.schmalzl@gmx.de

Altersgruppe: 10- bis 12jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

Das Stundenbild kann mit kleinen Variationen öfter genutzt werden, deshalb werden auch vier Ausflugstage vorgestellt, die nicht alle in eine Stunde passen, sondern als Variante dienen.

**Vorgeschichte:** Die Schüler dürfen als „Ferienfreizeit“ eine Woche in Ägypten verbringen

## Stundenanfang

### Kleine Achtsamkeitsübung

Alle Kinder sitzen im Schneidersitz im Kreis und schließen kurz die Augen; Wer möchte legt sich leicht seine Handballen auf die geschlossenen Augen und spürt die Wärme nach; dabei tief in den Bauch atmen und Atmung spüren und beobachten

**Literatur:** Stillsitzen wie ein Frosch von Eline Snel

**Übung:** Mit der Aufmerksamkeit eines Frosches

### Langsames Aufwärmen:

Alle Kinder setzen sich auf den fliegenden Teppich (Matten) und fliegen los nach Ägypten (Kinder dürfen ausprobieren ob sie lieber in Bauchlage fliegen oder im Schneidersitz oder Langsitz, so wie sie am besten fliegen können).

Dann sind wir langsam angekommen in der weißen Wüste und steigen von unserem Teppich ab. In der Wüste ist es noch Nacht, wir entdecken den wunderschön leuchtenden Mond

→ Verschiedene Monde nachbilden: Halbmond, Vollmond → **VORWÄRTSBEUGE, RÜCKBEUGE, SEITBEUGE**

→ In unserer Wüste scheint der Mond die Kalksteinfelsen an, die eigentlich schneeweiß sind, somit bleiben sie kühl in der Hitze; durch den Mondschein färben sie sich gelblich, bläulich und rötlich und sind mit Schnecken und Muscheln versteinert → Kinder nehmen **BERGPOSITION** ein

## Übungsreihe

### 1. Tag Kameltrekking mit Beduinen durch die weiße Wüste

Am nächsten Morgen geht unser Kameltrekking durch die Wüste los → **KAMEL**

In der weißen Wüste gibt es allerhand zu entdecken, Vorsicht aufgepasst vor den giftigen → **SKORPIONEN** (Brücke, 1 Bein gestreckt ist der Stachel); Wir entdecken eine Schlange, die sich im warmen Sand vergraben hat → **SCHLANGE** in Bauchlage mit Züngeln und schlängelnden Bewegungen

Es gibt auch verschiedene Pflanzen wie Palmen, Akazien und wir pflanzen und säen neue Samen aus → **GRÄTSCHE** im Sitz, Oberkörper nach vorne zur Mitte, zur rechten Seite und linken Seite und die Samen festdrücken

Wir reiten weiter auf unserem Kamel und kommen an vielen Pyramiden vorbei → Kinder stehen auf und gehen ins **DREIECK** (zur rechten und zur linken Seite). Der 1. Tag ist vorbei und wir sehen, wie langsam wieder der **MOND** aufgeht (wie schon zu Beginn)

## 2. Tag Museumsbesuch in Kairo

Im Museum angekommen entdecken wir verschiedene spannende Standfiguren der alten Ägypter, darunter Pharaonen und andere ägyptische Figuren → Hier die Kinder kreativ sein lassen z.B. in den **STUHL** gehen, **STANDWAAGE**, tiefer breiter **KNIESTAND**, etc.

Im Museum entdecken wir noch mehrere Räume, z.B. einen Gebetsraum → **KINDPOSITION**, um etwas auszuruhen

Wer Lust hat, kann an dieser Stelle noch weitere Räume einfügen z. B. „Orientalischer Bauchtanz“ und dann kurz erklären, dass im alten Ägypten die Männer auch schon Bauchtanz geübt haben, nicht nur die Frauen; Passendes Lied z.B. „Simarik“ von Tarkan

## 3. Tag Bootstour auf dem Nil

Wir fahren mit unserem Boot auf dem Nil → **BOOT** (kurzer Hebel mit angewinkelten Beinen)  
In Sumpfbereichen und am Nil wachsen die bekannten Papyruspflanzen, ein grasähnliches Gewächs, die wir rechts und links am Ufer sehen können; daraus haben die Ägypter ihr Papier hergestellt → **BAUM** und dann bewegen wie Gräser im Wind

Oh was entdecken wir hier, im Nil gibt es auch Krokodile → **KROKODIL** in Bauchlage mit Maul

## 4. Tag Surfen

Heute dürfen wir an einem tollen Sandstrand surfen lernen; Wir stehen fest verwurzelt auf unserem Brett und warten auf die nächste gute Welle → hier können die **HELDPOSITIONEN I, II und III** eingenommen werden, auch zwischen den verschiedenen Positionen wechseln, um das Gleichgewicht zu trainieren

## Abschluss

Entspannung in Rückenlage, im warmen Sand den Körperabdruck wahrnehmen

Reise durch den Körper anleiten, vom Kopf oder von den Füßen beginnen, dann jedes Körperteil benennen, wie es schwer wird und im Sand einen Abdruck hinterlässt

### Oder Variante

**Geschichte als Meditation:** Surfen lernen oder Surfen heißt fallen und wieder aufstehen aus der zu Beginn genannten Literatur

**Verabschiedung:** z.B. Namaste oder wie am Anfang im Schneidersitz

