

Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly

Elke Schwuchow

elke.schwuchow@sternenflieger.net

Altersgruppe: 5- bis 9-jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Coronakonformer Kurs mit Abstand



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Material

Das Stundenbild basiert auf dem gleichnamigen Buch „Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly“ von Stefanie Weyrauch (<https://plus.kinderyoga.de/praxistest-inselabenteuer-mit-yogamoewe-lilly-von-weyrauch-weber/>). Die Stunde kann aber auch ohne das Buch gehalten werden.

Musik: „Tag am Meer“, Ocean Drum oder Musik „Wellenrauschen“, Muscheln zum mitgeben

Begrüßungsritual

Wir sitzen im Schneidersitz oder Fersensitz auf unseren Matten und begrüßen uns mit „So wie ich bin, bin ich okay, Namasté“. Kurze Rederunde: „Wie geht es dir heute?“ Bei Kita-Kids ist „gut“ oder „schlecht“ erlaubt. Grundschulkids sollten versuchen andere Worte zu finden.

Alle legen die Hände auf den Bauch, schließen wenn möglich die Augen und spüren den Atem, der wie eine Welle kommt und geht (Vorbereitung auf das Thema). „Beim Einatmen hebt sich dein Bauch, wie eine Welle, die zum Strand spült. Beim Ausatmen zieht sich der Bauch zurück, wie eine Welle, die wieder zurückfließt ins Meer. Mach das ein paar mal.“

Zum Schluss schlage ich eine Kangschale an, alle schließen nochmal die Augen, lauschen dem Klang und öffnen die Augen wieder, wenn der Klang nicht mehr wahrgenommen wird. Wir recken und strecken uns alle und machen ein paar mal Katze und Kuh.

Themenrätsel zu „Möwe“:

Es ist ein Tier.

Es kann fliegen.

Es frisst Fische, klaut aber auch schon mal dein Eis.

Es lebt am Meer.

„Genau, eine Möwe! Wir machen einen Ausflug ans Meer und lernen dort eine Möwe kennen. Aber nicht irgendeine Möwe! Wir lernen die Yogamöwe Lilly kennen! Seid gespannt!“

Bewegungsspiel zum Aufwärmen

Stopptanz mit Asanas auf das Lied „Tag am Meer“. Alle tanzen auf ihren Matten, Wenn die Musik stoppt wird eine Yogafigur eingenommen, die ich reinrufe:

Surfer

Krieger II

Sonnenschirm

Baum

Möwe

Flugzeug/Krieger III

Dünengras

aufrechter Stand, hin und her wedelnde Arme

Wenn du Meditationskissen zur Verfügung hast kannst du diese einbauen, indem die Kids die Asana auf dem Medikissen machen – für mehr Schulung der Balance.

Übungsreihe

Wenn das Buch vorhanden ist könnt ihr zwischendurch die Bilder zeigen.

Die Geschwister Ben und Luna machen mit ihren Eltern Urlaub auf einer Insel. Während der gemächlichen **Fährüberfahrt (dynamischer Stuhl, leicht von links nach rechts schaukeln)** sehen sie einen **hohen Leuchtturm (Arme nach oben recken und auf die Fußspitzen kommen)** auf der Insel, auf der sie gleich anlegen werden.

Plötzlich sehen sie eine Möwe, die lustige Kunststücke in der Luft macht (**Flugzeug, Tänzer oder was den Kindern so einfällt**). Die Möwe kann sprechen und begrüßt Ben und Luna. Sie erzählt, dass sie diese Kunststücke von einem indischen Vogel gelernt hat und deshalb von den anderen Yogamöwe genannt wird. Die drei freunden sich an und Lilly, so heißt die Möwe, zeigt den Geschwistern nach der **Ankunft (Stuhlposition, tiefe Hocke, Po absetzen und nach hinten abrollen)** die Insel und dabei viele Yoga-Figuren.

Sie beginnen ihr Erkundungstour in der Position des **Baumes (Baum rechts/links)**, da man sich in dieser Position so schön mit dem Boden verwurzeln kann. Die beiden Geschwister begrüßen so die Insel.

Auf dem Meer sind viele **Wellenreiter** unterwegs, die sicher auf ihren Brettern stehen und über das Meer gleiten. Ben und Luna sind ganz begeistert und würden das auch gerne können. Lilly zeigt ihnen, wie man im Yoga surfen kann (**Krieger II**). Mit einem Sprung wechseln sie die Seite und **bewegen die Arme wie eine Welle**.

Unten am Strand angekommen sehen sie auch viele **Windsurfer**, die schnittig und schnell über die Wellen fahren, das Segel immer fest in der Hand. Lilly zeigt den beiden den Yoga-Wellenreiter (**Dreieck rechts und links**).

Auf einer Sandbank liegen ganz viele **Robben** und sonnen sich. Lasst uns auch einmal wie dir Robben auf dem Bauch liegen, schlägt Lilly vor (**Heuschrecke/Arme nach hinten und Oberkörper und Beine anheben und/oder Bogen/Fusknöchel fassen**).

Langsam zieht sich das Meer zurück. Es ist Ebbe und zum Vorschein kommen viele kleine Häufchen, die Hinterlassenschaften der **Wattwürmer**. Lilly zeigt Ben und Luna wie sie einen Wattwurm nachahmen können, der seinen Kopf aus dem Sand streckt (**Kobra**).

Ben wird ein bisschen mulmig, als das Meer sich zurückzieht, denn Ebbe und Flut sind für ihn neu... „Ich haben ein bisschen Angst, wenn Ebbe ist“, gesteht er. Die Yogamöwe weiß Hilfe, indem sie Ben von einem **Mut-Mudra (Finger-Yoga)** erzählt. Während die Affirmation „Ich bin ganz mutig“ gesprochen wird tippt der Daumen bei jedem Wort jeweils kurz auf den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger – und wieder zurück. Es hilft und Ben ist gar nicht mehr ängstlich.

Auf ihrer weiteren Entdeckungstour sehen sie Seesterne am Strand liegen. Sie sehen wunderschön aus und Lilly zeigt den Yoga-Seestern (**Füße hüftbreit und Arme in V-Form hoch zum Himmelstrecken**).

Alle ruhen sich einen kurzen Moment aus, denn die vielen neuen Erlebnisse machen auch ein wenig müde. Sie falten sich wie eine geschlossene Muschel zusammen und atmen ein paar mal tief ein und aus. (Position des Kindes)

(Hier kann die Geschichte auch beendet werden, wenn die Stunde mit kleineren Kindern gemacht wird oder die Aufmerksamkeit schon nachlässt.)

Wieder gestärkt geht die Entdeckungstour weiter. Es ist richtig windig geworden und das Dünengras wird wild durcheinander gewirbelt. (**Berghaltung, Arme über Kopf und diese hin und her bewegen, gerne auch mal in der Vorbeuge hängen lassen wieder nach oben kommen, die Kinder dürfen sich ausprobieren**).

Hinter der Düne sehen die Kinder eine **Windmühle**, deren Rad sich langsam im Wind dreht... Lilly fragt, ob die beiden auch mal Windmühle spielen wollen. Klar!!! Sie stellen sich **breitbeinig hin und setzen eine Hand mittig auf dem Boden ab. Der andere Arm streckt sich hoch Richtung Himmel, der Blick folgt. Ganz langsam dann zur anderen Seite wechseln. Ein paar mal hin und her (Drinking Elephant)**. Auch hier können die Kids ihre eigene Windmühle erfinden.

Pranayama und Entspannung

Dankbarkeitsritual

Jetzt ist aber wirklich die Luft raus und alle brauchen eine längere Pause. **Alle setzen sich hin.** Die drei machen es sich gemütlich und bedanken sich bei Lilly. Lilly erklärt, dass Dankbarkeit eine große Rolle im Yoga spielt. „Denn immer, wenn ihr dankbar für etwas seid, spürt ihr positive Energie und bekommt gute Laune.“ **Hier können die Kids noch drei Dinge nennen für die sie dankbar sind.**

Muschelatmung

„Auch wir haben uns nun nach den vielen Abenteuern eine Pause verdient und legen uns gemütlich auf den Rücken. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden und die Arme strecken sich Richtung Himmel, Handflächen aneinander. Wir atmen ein und beim Ausatmen fallen die Knie Richtung Boden, die Fußsohlen berühren sich und die Arme öffnen sich zur Seite, bis sie auf dem Boden liegen. Beim Einatmen schließen sich Beine und Arme wieder, wie eine Muschel, die ihre Schalen auf und zu macht.“ **(Ihr könnt die Muschelatmung mit einer Ocean Drum oder Meeresrauschen als Musik begleiten).**

Fantasiereise

„Macht es euch nun bequem und kuschelt euch für die Fantasiereise auf eurer Matte ein.“ Ihr könnt die Fantasiereise aus dem Buch vorlesen oder noch einmal die Erlebnisse mit ruhiger Stimme Revue passieren lassen. Möglich ist auch, jedem Kind eine Muschel auszuteilen, auf den Bauch legen zu lassen und diese noch eine Weile mit der Welle der Atmung hoch und runter tanzen zu lassen. Mit ruhiger Stimme begleiten.

Abschluss

Rücknahme und kurze Rederunde: Wie geht es euch? Abschiedsritual: „So wie ich bin, bin ich okay, Namasté!“ Jedes Kind bekommt eine Muschel als Andenken an die Stunde. 