

# Zauberer Merlin im Zauberwald

Julia Landgrebe

Altersgruppe: 6- bis 7jährige Kinder  
Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

- Begrüßung „Schön, dass Du wieder da bist, und wir zusammen Yoga machen.“
- Aktivierung der Gruppe über Gesprächsrunde „Wie war das Üben?“ (auf Matte sitzend)
- Ein paar Zapfen-Übungen (wie Schaukeln, Armschwingen, Schütteln, Waschen ohne Wasser, komisch Sprechen etc.)
- Bewegungsspiel, z.B. Fangen-Spiel (Fänger verzaubert gefangene Kinder; die stehen in Grätsche da und können von anderen durch Durchkrabbeln mit Zauberstab wieder befreit werden)

## Übungsreihe

„Du hast Merlin, den schusseligen Zauberer, schon kennengelernt. Mal sehen, welches Abenteuer wir heute mit ihm erleben!“

### Zaubertrank rühren (Stand)

- Aber vorher muss Merlin noch einen Zaubertrank anrühren: Rühren links/rechts bei gleichzeitigem Festhalten des Hutes (Kopfdehnung)
- Blasen im Topf platzen immer wieder (Geräusch nachmachen)
- Merlin testet glibberige Masse – „Igit!“ (Zunge raus)

### Geruch des Tranks atmen

- Aber Gebräu riecht besser als es schmeckt! Merlin atmet den guten Geruch ein
- Beide Hände auf Bauch, senkt und hebt sich (Ausatmen evtl. mit Geräusch)
- Mehrere Atemzüge
- „Nach was könnte er riechen?“

### Zutaten suchen

- fast hätte er vergessen, zu rühren!
- Hm, was fehlt noch? Er schaut sich nach rechts/links um
- Greift nach Spinnenbeinen, Knochen etc. (bei Kindern abfragen) und wirft alles nacheinander in den Topf
- Er will sehen, ob alles verkocht ist – tiefer Blick in Topf

### Sturz in Topf

- er plumpst in den Topf und fällt und fällt (Greifen!)
- plötzlich landet er auf etwas Weichem (Kindchenhaltung)
- Moos!

### Baum

- Merlin ist in einem Wald gelandet, mit knorrigen alten Bäumen – hier war er noch nie! Die Bäume sehen gespenstisch aus † Aufstehen
- Geschlossene Beine, fest im Boden verankert, mit Händen zum Himmel wachsen

- Du bist Baum mit festen Wurzeln und Ästen
- Mit jedem Atmen mehr zum Himmel wachsen
- Phantasiebaum oder andere: Apfelbaum, Eiche, bunte Blätter und evtl. Sturm als Varianten

### **Spaghetti in Bäumen (Vorbeuge und Kobra)**

- Merlin sieht sich die Bäume genauer an: Riesengroße Spaghetti hängen von den Bäumen (evtl. Vorbeuge; dann als Rückbeuge Zugbrücke!)
- Doch: Sie zischen!, es sind Schlangen!
- Erst einfache Schlange, dann Kobra: Auf Bauch, Arme angewinkelt, Handflächen flach auf Boden unter Schultern
- Mit Einatmung Kopf und Oberkörper heben und zur Kobra (Königsschlange und stolz!) werden; Ausatmen: Bauchlage
- evtl. züngeln

### **Sprinterhaltung (wie Mond)**

- Merlin mag keine Schlangen, er will weg von dort, er möchte losrennen, insgeheim träumt er ohnehin davon, Marathonläufer zu sein
- aufrecht hinstellen
- rechtes Bein einen Schritt zurück, aufs Knie sinken
- rechtes Bein zeigt n. hinten, linkes ist gebeugt
- Hände stützen sich auf Matte ab
- Rücken gestreckt, Blick nach vorne, Schultern entspannt
- Bein wird müde, daher Seitenwechsel
- aufrichten, nachspüren

### **Stuhl**

- Puh!; erschöpft zaubert sich Merlin einen Stuhl
- aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander
- Arme über Kopf strecken, nach vorne sinken lassen (Schulterhöhe)
- Knie beugen (wie auf Luftpolster), ein paar Atemzüge halten
- Wieder in aufrechten Stand, nachspüren
- Evtl. noch mal auf Zehenballen durchführen

### **Hummel**

- Gerade will er weiterlaufen (Laufbewegung), da kommt ein lautes Summen auf ihn zu - eine Hummel!
- Daumen in Achselhöhlen, gebeugte Knie, Po nach hinten
- Oberkörper vorlehnen auf Oberschenkel
- Arme wie Flügel bewegen und summen
- Aufrichten, nachspüren
- Puh, ganz schön viel Gegenverkehr hier!

### **Affe**

- Er läuft weiter (Laufbewegung), da springt vom Baum über ihm plötzlich ein großer Affe und stellt sich ihm in den Weg – stolzer Affe, der offenbar Hunger hat
- geschlossene Beine, tief einatmen
- mit Fäusten gegen Brust trommeln, U-u-u-uh! rufen
- Atmen nicht vergessen!
- Merlin drückt dem Affen eine Banane in die Hand (evtl. mit Heldenstellung), er wird still und rollt sich – „Was für eine Aufregung!“

## **Kater**

- da begegnet ihm ein fetter schwarzer Kater, fast stolpert er drüber; Kater hat unter Baum geschlafen und streckt und dehnt sich
- Vierfüßlerstand, Augen geschlossen, wenn Du magst
- Ausatmen: runder Buckel, Arme gestreckt; Einatmen leichtes Hohlkreuz, Schulterblätter zusammen, Kopf leicht anheben
- Miauen oder Fauchen
- Einige Male wiederholen, auf Fersen setzen, nachspüren

## **Löwe (Raubkatze!)**

- Merlin spaziert weiter und stößt auf eine Lichtung, da liegt ein fauler Löwe in der Sonne (evtl. noch die Sonne machen!) und räkelt sich; als er Merlin sieht, brüllt er ganz laut
- Auf Boden knien, Fersensitz, Handflächen auf Boden vor Körper, Rücken ganz lang
- Es ist ein stolzer Löwe, der König der Tiere: Einatmen, Kopf anheben, Ausatmen, Kopf senken und brüllen „Aaaaaar“ oder Zunge raus und Augen weit aufgerissen
- Gespreizte Finger werden zu Krallen
- Mehrmals wiederholen

## **Bär**

- Ein seltsamer Wald, Merlin ist gespannt, was als nächstes kommt – schon steht ein riesiger Bär vor ihm
- Vierfüßlerstand, Du hast nun Tatzen, Knie gebeugt, Kopf hängt locker herunter (im Zoo wackelt der Bär immer mit dem Kopf!)
- auf Matte tapsen, Pfoten flach auf Boden
- „bist Du ein schneller oder langsamer, alter Bär?“
- Aufstehen

## **Mondsichel**

- inzwischen ist es im Zauberwald Abend geworden, Mond scheint hell
- Arme über Kopf, Fingerspitzen aneinander
- Einatmen, zur Seite beugen wie Mondsichel
- Ausatmen – Mitte- andere Seite
- Mehrmals wiederholen
- Arme senken, nachspüren

## **Krokodil**

- Merlin macht einen Schritt rückwärts, um sich Mond besser anzusehen ≠ platsch! Er tritt in etwas Nasses: Sümpfe, huh!
- Da starren ihn aus dem Dunkeln zwei rote Augen an: ein Krokodil!
- Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufstellen, Armen auf Schulterhöhe gestreckt
- Beine zur Seite kippen soweit es geht, Schultern am Boden
- Kopf in andere Richtung drehen, ein- und ausatmen
- Seitenwechsel
- Zurück in Rückenlage

## **Schaukelstuhl**

- nun ist Merlin vom vielen Laufen ganz müde, mit einem Zauberspruch kommt er zurück in seine Turmstube und fällt in seinen Schaukelstuhl
- immer noch Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße zum Po ziehen, Kopf zu Knien
- „verwandle Dich in den Schaukelstuhl“ (hin und her wiegen)
- „Deine Lehne ist rund und bequem, finde Deinen Rhythmus“
- fast schläft Merlin ein und beschließt daher, ins Bett zu gehen

## Shavasana

Schlussentspannung in zugedeckter Rückenlage mit Bodyscan und Atemwahrnehmung

- „Lege Dich auf Deinen Rücken und mache es Dir bequem. Du kannst die Augen schließen. Spüre Deinen Atem. Spüre den Boden unter Dir, spüre Deine Füße, Deine Beine etc. (bis oben durchgehen) und lasse ganz los..“)
- als Alternative bietet sich eine Übung zur Progressiven Muskelrelaxation (siehe Dietmar Ohm: Entspannung für Kinder, S. 50ff) bzw. eine Phantasiereise an.
- Rückholung: Bewusster Atem („Atme mehrmals kräftig ein und aus“), Dehnübungen („Öffne die Augen, strecke Dich und rolle Dich über Seite in Sitz“)
- Aufstehen, sobald wach und ready

## Abschluss

- Schlussritual (Sitzkreis an Händen; gegenseitiges Anlächeln)
- Ausblick: „Du kannst daheim gerne wieder für Dich üben. Nächste Woche werden wir dann mit Merlin ein weiteres Abenteuer erleben“
- Verabschiedung mit „Namasté“ und Verbeugung, evtl. Zaubertrank anbieten (Tee) oder Zauberstab basteln lassen, um weitere Abenteuer zu erleben