

Ausflug zur Blumenwiese am Teich

Andrea Moser

andreamo@gmx.ch

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung – NAMASTE – Gesprächsrunde („Schön, wieder bei euch zu sein“, „Wie fühlt ihr euch“....) – Kurze Beschreibung des Ablaufs der Yogastunde

Aufwärmen

Zehn kleine Zappelfinger zappeln rauf und runter
Zehn kleine Zappelfinger sind dabei ganz munter (3x)
Zehn kleine Zappelfinger zappeln hin und her
Zehn kleinen Zappelfingern fällt das gar nicht schwer (3x)
Zehn kleine Zappelfinger zappeln rund herum
Zehn kleine Zappelfinger sind ja gar nicht dumm (3x gr. Kreise links und rechts herum)
Zehn kleine Zappelfinger malen nun ganz sacht
Zehn kleine Zappelfinger vor deinem Bauch ne acht (3x links und 3x rechts)
Zehn kleine Zappelfinger zappeln zu den Füßen
Zehn kleine Zappelfinger wollen auch die begrüßen (3x)
Zehn kleine Zappelfinger zappeln vom Fuß über die Beine, Bauch, Brust bis zum Kopf
Zehn kleine Zappelfinger ziehen zum Schluß ganz sacht an deinem Haarschopf (1x)

Spiel

Gruppe und 1 Kind stehen sich im Raum gegenüber
Gruppe fragt: „Fischer, Fischer wie hoch ist das Wasser?“
Fischer (Kind) antwortet z. B.: „2 Meter“
Gruppe fragt: „Wie kommen wir da rüber?“
Fischer (Kind) antwortet z. B.: „vorwärts hüpfend“
Gruppe führt Bewegung aus bis zum Fischer (Kind). Wer den Fischer als erstes erreicht, ist der nächste Fischer. So oft wechseln, bis jedes Kind einmal Fischer war.

Übungsreihe

Heute machen wir einen Spaziergang über den Feldweg zu der nahegelegenen Blumenwiese am Teich. Jeweils 2 Kinder fassen sich an den Händen und gehen langsam in einem grossen Kreis durch den Raum. Die Sonne scheint warm und hell, fast schon zu hell – sie blendet uns und wir legen eine Hand vor die Stirn, um besser sehen zu können. Auf unserem Weg hören wir plötzlich ein leises Summen in der Luft und entdecken? Na, was meint ihr, ist das für ein Tier? – Richtig – es ist eine

Biene: Wir möchten wissen, wie es sich anfühlt, eine Biene zu sein. Dazu legst du deine Daumen unter die Achselhöhle und machst Auf- und Abwärtsbewegungen mit deinen Armen. Nun geht es los. Wir fliegen einzeln im Kreis mit Summton durch den Raum. Nach 1 – 2 Runden erreichen wir unsere Blumenwiese.

Dort angekommen sehen wir neben vielen wunderschönen Blumen am Rand des Teiches hoch gewachsenes **Schilfrohr**. Wir stellen uns jetzt vor, wir wären dieses **Schilfrohr**: schulterbreit gegrätscht hinstellen – Füße zeigen nach vorn – Arme seitlich neben Körper hoch über den Kopf – Finger ineinander – dann beginnt ein leichter Wind, unser Schilfrohr hin und her zu bewegen: mit hochgestreckten Armen von der Körpermitte nach rechts und links dehnen.

Neben dem Schilfrohr, am Ufer des Teiches und auf der schönen Wiese liegen verschieden kleine und große Steine. Wir sehen einen besonders **großen Stein**. Wie fühlt sich das wohl an? **Position Stellung des Kindes:** – Fersensitz – nach vorne beugen, Hände neben den Füßen, Handrücken am Boden. Stirn am Boden. Nacken lang. Ellenbogen und Schultern locker hängen lassen.

Die Sonne scheint nun mit ihren langen Strahlen auf die vielen unterschiedlichen Steine herab und erwärmt sie immer mehr. (Yogaleiterin geht herum und tippelt sacht einige Male mit den Fingerspitzen auf den Rücken jedes Kindes.) Sehr bald schon haben die Steine eine angenehm warme Oberfläche.

Jetzt kommt ein kleiner bunter Schmetterling dahergeflogen und steuert auf den Stein zu. Er lässt sich auf der warmen Oberfläche nieder, macht eine Pause und ruht sich aus.

Wir sind jetzt dieser Schmetterling und wechseln zur Position des

fliegenden Schmetterlings: Kinder sitzen auf dem Po, Knie anwinkeln, Fersen an den Po, die Fußsohlen zusammen und mit den Händen die Füße umfassen. Dann die Knie ca. 10 – 20 Mal hoch und runter bewegen.

Das schöne Wetter mit strahlendem Sonnenschein lockt weitere Insekten an. Der Schmetterling ist weitergefliegen, um am süßen Nektar einer Blume zu kosten. Den warmen Sonnenplatz nutzt nun eine **Heuschrecke**. Sie hüpfte vom Schilfrohr auf den großen Stein und nimmt dort Platz.

Wir wechseln zur Position der **Heuschrecke:** Kinder liegen auf dem Bauch, legen die Arme unter den Körper, drücken die Hände auf den Boden und heben beide Beine an. Hals entlasten, dazu Stirn auf dem Boden ablegen.

Den Stein stört der ganze Trubel auf ihm nicht. Er bleibt ganz entspannt an seinem Ort liegen und lässt die Insekten auf sich herumkrabbeln. (Kinder nehmen nochmal Position: **Stellung des Kindes** ein)

Nun kommt auch noch ein Käfer angebrummt und landet auf dem Stein. Er krabbelt dort umher, bis er einen Platz findet, auf dem er sich ausruhen kann. Er schaut hinunter zu dem Teich und sieht dort einen kleinen **Fisch**, der nahe am Ufer schwimmt.

Wir wechseln zur Position des **Fisches:** Kinder liegen in Bauchlage und falten die Hände auf dem Rücken zusammen (das ist deine Rückenflosse). Stirn am Boden ablegen. Ruhig und tief 2 – 3 Mal in den Bauch atmen.

Ganz unerwartet springt ein **Frosch** aus dem Teich heraus. Er wurde durch das Summen, Brummen und Krabbeln der Insekten angelockt. Quakend hüpfte er mit einem riesen Satz auf den großen Stein hinauf.

Position Frosch: Kinder hocken sich hin, fassen zwischen den Beinen mit den Händen auf den Boden und hüpfen quakend herum.

Ob er wohl mit seiner Zunge ein Insekt fangen kann? Schnell machen sich die anderen Tiere davon. Der Frosch bleibt ganz still und schaut ruhig über die glatte Wasseroberfläche.

Position Fersensitz: Kinder knien am Boden, die Fersen auseinander, Fußspitzen zusammen, den Po auf den Fersen, die Handflächen auf den Knien, den Oberkörper aufrichten.

Abschluss

Wir beenden nun unseren Besuch am Teich und ruhen uns von dem erlebnisreichen Tag noch ein wenig aus. Wir liegen gemütlich auf dem Rücken und schliessen die Augen (wer möchte) und erinnern uns bei ruhigem Atem noch einmal an diesen schönen Tag. Wir fühlen die warmen Sonnenstrahlen auf unserem ganzen Körper. Wir fühlen uns ganz sicher und geborgen. Nach einer Weile Ruhe beginnen wir herzlich zu gähnen, recken und strecken uns, atmen tief ein und aus, öffnen langsam unsere Augen. Wir setzen uns auf, falten die Hände vor der Brust - mit Daumen auf dem Brustbein und verabschieden uns mit einem gemeinsam gesprochenen NAMASTE.

Wir halten uns im Kreis an den Händen und wünschen uns eine schöne Woche