

Kater Mikesch

Iris Tölzer-Murr
iris.tm@web.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Nachdem alle Kinder sich umgezogen haben, stellen wir uns in den Kreis und singen zur Begrüßung ein Lied.

- Begrüßungslied: „Hallo schön, daß du da bist“

Um warm zu werden, singen wir ein Bewegungslied.

- Bewegungslied: „Das Flummilied“

Nun sammle ich mit den Kindern bereits bekannte Informationen über Kater Mikesch (z.B. Name, Eigenschaften usw.) und gehe in kurzen Punkten die vorhergehende Geschichte durch.

Im Anschluß lade ich die Kinder auf ein neues Abenteuer ein.

Übungsreihe

„Die Sonne ist noch nicht aufgegangen und liegt noch hinter dem Berg.“

Standhaltung: Berghaltung

„Die Sonne geht auf.“

Abfolge: Hocke (Malasana) zum Stand mit gespreizten Beinen und Armen (Andreaskreuz)

„Wir strecken uns der Sonne entgegen. Sie wärmt uns.“

Lautierung: Wir tönen das A

„Der Hahn kräht.“

Standhaltung: Asana „Hahn“

Lautierung: Kikeriki

„Wo ist Kater Mikesch?“

Drehung im Stand: Wir suchen Kater Mikesch, indem wir mit Hilfe unserer Arme (Suchbewegung) den Oberkörper von links nach rechts drehen.

Lautierung: bei jeder öffnenden Drehung rufen wir „Mikesch!“

„Mikesch schläft unter einem Baum.“

Standhaltung: Variationen der Asana „Baum“ (Vrkshasana), evtl. Wind blasen lassen

„Mikesch erwacht.“

Rückenlage:

- Savasana (entspanntes Liegen)
- Krokodil (Nakrasana)
- Beine und Arme in die Luft strecken und schütteln

„Mikesch streckt sich.“

Vierfüßlerstand: Variationen der Asana „Katze“

„Mikesch trinkt Milch zum Frühstück.“

Vierfüßlerstand: Mit dem Kopf zwischen Arme eintauchen und nach vorne kommen, so entsteht eine kreisende Bewegung.

„Die Krähe Richard kommt zu Besuch.“

Standhaltung:

- Arme als Flügel ausstrecken und herumfliegen lassen
- Variationen der Standwaage (Virabhadrasana), z.B. Fuß
- nach hinten strecken als Schwanzfedern
- nochmal herumfliegen lassen

„Mikesch fällt ins Wasser.“

Bauchlage:

- Variante der Asana Heuschrecke (Salabhasana) mit Schwimmbewegungen

„Mikesch schaut aus dem Wasser.“

Bauchlage: Asana „Kobra“ (Bhujangasana) oder Sphinx

„Fische schwimmen vorbei.“

Bauchlage: Asana „Delphin“

Fische visualisieren (z.B. Farbe der Schuppen)

Asana „Schlafendes Kind“ (Yoga mudra)

„Mikesch entdeckt ein Boot und schaukelt damit im Wasser.“

Rückenlage:

- Asana „Schaukelstuhl“, auf dem Rücken die Beine zum Bauch ziehen, mit den Armen umfassen und hin und her schaukeln, evtl. auch vor und zurück

„Mikesch erreicht erschöpft das Ufer.“

Rückenlage: Asana „Savasana“

Abschluss

Da die Kinder auf dem Rücken in Savasana liegen, hole ich sie hier ab, indem ich mit einer Entspannungsgeschichte die Asanaübungen, bzw. die Geschichte wiederhole und so die Stunde abrunde.

Entspannungsgeschichte

Mikesch liegt ganz erschöpft und schwer auf der Erde. Sie ist warm und angenehm. In der Nähe plätschert das Wasser und glitzert im Sonnenschein. Aus dem Wasser spitzt der Fisch. Er macht einen Sprung im Wasser, um sich so von Mikesch zu verabschieden. Der Fisch verschwindet wieder in den Wellen und die Wasserfläche ist wieder glatt. Sie glitzert in der Sonne. Der Wind streicht sanft durch die Wiese. Die Grashalme biegen sich leicht und rascheln. Hoch am Himmel ist ein schwarzer Punkt zu sehen. Er wird größer und größer. Mikesch erkennt seinen Freund, die Krähe Richard. Er winkt Mikesch zum Abschied und wird immer kleiner und kleiner. Richard fliegt wieder davon. Mikesch fühlt die warme Sonne in seinem Fell, die Erde liegt angenehm unter ihm. Er atmet das Licht und die Wärme der Sonne tief in sich hinein. Er atmet tief und tiefer, nimmt immer mehr Licht in sich auf. Mit jedem Atemzug kommen auch die Kinder mehr und mehr zurück. Ihr bewegt langsam eure Finger und Zehen, eure Arme, eure Beine. Ihr dehnt und streckt euch. Langsam kommen alle zum Sitzen.

Wir sitzen wieder im Kreis und ich lasse mir kurz die stärksten Eindrücke und Erfahrungen schildern, um dann mit einem Lied die Gruppe zu verabschieden.

Abschiedslied

„Heim, heim, heim,
heim, heim, heim,
heim wolln wir gehn.
Lied ist aus.
Spiel ist aus.
Tanz ist aus.
Alles ist aus.
Heim, heim, heim,
heim, heim, heim,
heim, wolln wir gehn.“

Liedernachweis

„Hallo schön, daß du da bist“: traditionell

„Das Flummilied“: Detlev Jöcker, Menschenkinder Verlag

„Heim wolln wir gehn“: mündlich überliefert

