

# Piraten

Tina Thanner

tina.thanner@gmx.at

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



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

## Stundenanfang

### Begrüßung

NAMASTE Damit ein Regenbogen entstehen kann, muss es regnen und die Sonne scheinen:  
SONNENGRUSS (CD Mai Cocopelli)

## Übungsreihe

Eines Tages begannen die Farben des Regenbogens zu streiten. Jede Farbe behauptete, die wichtigste zu sein:

**GRÜN** sagte: „Ganz klar, dass ich die wichtigste Farbe bin. Ich bin das Symbol des Lebens und der Hoffnung. Ich wurde für die Bäume (**ASANA – BAUM**) und die Blätter (**ASANA – BLATT**) ausgewählt. Schaut euch die Landschaft an und ihr werdet sehen, dass ich am häufigsten vorkomme.“

**BLAU** unterbrach: „Du denkst nur an die Erde, aber schau einmal den Himmel und das Meer an (**ATEMÜBUNG – RÜCKENLAGE UND HÄNDE AUF DEN BAUCH LEGEN – ATEM = WELLEN, HÄNDE = BOOTE**). Das Wasser ist die Grundlage des Lebens (**ASANA – FISCH**).“

**GELB** kicherte: „Ihr seid alle so furchtbar ernst. Ich bringe Lachen, Fröhlichkeit und Wärme in die Welt. Die Sonne (**ASANA – SONNE**), der Mond (**ASANA – MOND**) und die Sterne sind gelb (**ASANA – STERN**).“

**ORANGE** sagte: „Ich komme zwar nicht so häufig vor, doch ich bin die Farbe der Kraft und Gesundheit. Denkt an die Karotten, Kürbisse und Orangen (**ASANA – RÜCKENSCHAUKELE**). (**PARTNERÜBUNG – KAROTTENZIEHEN** → Ein Kind zieht ein anderes vorsichtig durch den Raum).“

**ROT** konnte es nicht länger aushalten und schrie: „Ich bin der Herrscher über euch alle. Ich bin rot wie das Blut und bringe Feuer (**ASANA – RÜCKBANKSTELLUNG UND ABWECHSELND EIN BEIN HEBEN**) ins Leben. Ich bin die Farbe der Liebe und rot wie die Rose (**ASANA – BLUME**).“

**VIOLETT** sprach etwas ruhiger, aber entschlossen: „Ich bin die Farbe des Denkens und Überlegens (**OM 3x mit Gyan Mudra**). Ihr braucht mich als Gleichgewicht zwischen eurem Körper und euren Gedanken. (**ASANA – BOGEN II**).“

Ihr Streit wurde immer lauter. Plötzlich zuckte ein Blitz auf (**ASANA – Hocke und Hände gefaltet und Arme gestreckt hoch halten**) und ein Donner grollte (**mit den Füßen auf den Boden stampfen**). Dann begann es zu regnen.

Der **REGEN** sprach: „Ihr Farben seid alle gleich wichtig! Reicht euch die Hände und kommt mit mir mit. Wir wollen einen großen Regenbogen spannen. (Kinder reichen sich die Hände in einer Reihe und alle gemeinsam halten wir die zusammengebundenen Tücher in die Luft)

## Bewegendes Spiel: „TROMMELSPIEL“

Kinder laufen, während ich trommle. Wenn ich stoppe, halte ich ein buntes Tuch in die Höhe – Kinder machen die dazugehörige **ASANA**. Diese werden vor dem Spiel mit den Kindern besprochen und eventuell zu Beginn noch als Unterstützung dazu gezeigt.

|          |                                         |
|----------|-----------------------------------------|
| GRÜN:    | Baum                                    |
| BLAU:    | Boot                                    |
| GELB:    | Sonne                                   |
| ORANGE:  | Karotte (Am Rücken auf den Boden legen) |
| ROT:     | BLume                                   |
| VIOLETT: | Bogen                                   |

## Abschluss

### „PHANTASIEREISE – REGENBOGEN“

Schließe deine Augen und werde ganz still.

Stelle dir vor, du schaust in den Himmel und dort leuchtet ein wunderschöner Regenbogen. Schau ihn dir genau an. All die leuchtenden Farben des Regenbogens: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau und Violett.

Stelle dir nun vor, wie die einzelnen Farben des Regenbogens nacheinander in deinen Körper fließen und dich genauso strahlen lassen wie den Regenbogen am Himmel.

Stelle dir vor, wie die rote Farbe des Regenbogens in deinen Körper fließt und dir Stärke und Mut gibt.

Stelle dir vor, wie die Farbe Orange aus dem Regenbogen in deinen Körper fließt. Du fühlst dich glücklich und zufrieden.

Stelle dir vor, wie die gelbe Farbe des Regenbogens in deinen Körper fließt. Du fühlst dich fröhlich und gut gelaunt.

Stelle dir vor, wie die Farbe grün in deinen Körper fließt. Du fühlst deinen gesunden und starken Körper.

Stelle dir vor, wie die Farbe blau in deinen Körper fließt. Du fühlst dich ruhig und entspannt.

Stelle dir vor, wie die Farbe lila vom Regenbogen aus in deinen Körper fließt. Du fühlst dich friedlich. Genieße das Gefühl, das dir die Farben des Regenbogens geben und lasse deine Lieblingsfarbe aus dem Regenbogen besonders hell in dir strahlen.

### „REGENBOGEN MALEN“

Jedes Kind bekommt eine Regenbogen Malvorlage und darf einen Bogen in seiner eigenen Regenbogen Lieblingsfarbe bemalen. Abschlussrunde: Jedes Kind sagt: „Meine Lieblingsfarbe des Regenbogens ist die Farbe .....!“

Wir verabschieden uns mit einem NAMASTE

