

# Bei den Hexen und Zauberern

Silke Walter

walter.silke83@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Die Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte liegen Tücher, Glitzersteine, Sterne und evtl. Zauberutensilien und stimmen die Stunde ein. Jedes Kind darf die Klangschale einmal tönen lassen und, wenn es möchte, kurz sagen, wie es ihm heute geht, danach begrüßen wir uns mit Namaste. Es folgt eine kurze Gesprächsrunde über Hexen und Zauberer... Was wisst ihr über Hexen und Zauberer; Wo leben sie?; Wer war schonmal als solche/r verkleidet etc...

## Aufwärmübungen

### Flug auf dem Besen

Die Hexen und Zauberer fliegen auf ihren Besen durch und über den Zauberwald. Der fliegende Besen macht dabei Geräusche „Schhhhhhhhhhhhschhhhhhschhh“ und die Hexen und Zauberer dürfen kichern (verlängertes Ausatmen).

Nach dem Ausflug mit dem Besen landen alle Kinder wieder an ihrem Platz/ auf ihrer Yogamatte.

### Zauberkleber

Die Hexen und Zauberer probieren einen Kleber aus, den sie gezaubert haben. Dazu müssen wir die Hände zügig aneinanderreiben, bis sie warm werden. Dann dürfen die Kinder nacheinander entscheiden, wo die Hände mit dem Zauberkleber am eigenen Körper kleben sollen. Am Kopf, auf den Knien, am Bauch? Fühlst die Wärme? Vielleicht klebt der Kleber auch mal am Rücken oder den Schultern eines anderen Kindes?

## Übungsreihe

Die Kinder dürfen nun gemeinsam überlegen, woran man Hexen und Zauberer erkennt...

### Hexenhut

Dreieckshaltung nach beiden Seiten. Schaut euch die Spitze des Zauberhutes an. Welche Farbe hat euer Hut? Glitzert er?

### Raben

Dynamische Vogelhaltung auf einem oder beiden Beinen. Die Raben schlagen kräftig mit den Flügeln und dürfen Geräusche machen. Vielleicht fliegen sie auch eine Runde durch den Raum und kommen dann wieder auf ihren Platz.

### Zauberstab

Berghaltung als Ausgangsstellung. Wie sieht dein Zauberstab aus? Lang und gerade? Richte dich auf, mache dich groß. Stelle Dir vor, ein Faden zieht hinten an deinem Kopf. Ist dein Zauberstab vorne spitz? Strecke deine Arme über den Kopf und führe deine Handflächen zusammen.

### Katze

Vierfüßlerstand als Ausgangsstellung. Die Katze ist immer an der Seite der Hexe oder des Zauberers, außer sie schläft. Sie hat bis eben geschlafen und jetzt muss sie sich ordentlich recken und strecken.

Die Hexe ist in ihrer Hexenküche schon am werkeln und es poltert und rumpelt gewaltig, so dass sich die Katze furchtbar erschreckt! Sie macht einen großen Katzenbuckel, faucht ganz laut und macht dabei ihren Rücken wieder klein/kommt ins Holzkreuz.

Was machen Hexen und Zauberer noch?...sie ZAUBERN. Was brauchen sie dafür?  
Ihren Zauberstab!

### **Zaubern mit dem Zauberstab**

Zauberstabhaltung (s.oben). Der Zauberstab schwingt jetzt, ohne dass die Füße sich bewegen. Mit einem Zauberspruch, z.B. Abrakadabra..., sind alle verzaubert in eine Yogahaltung, die von den Kindern in die Runde gerufen werden. Die Yogalehrerin greift einen der Zurufe auf und leitet diese Yogahaltung an.

Vom vielen Zaubern sind die Hexen und Zauberer hungrig geworden. Sie beschließen, sich eine Hexensuppe zu kochen.

### **Hexensuppe**

Hierfür sitzen alle mit gegrätschten Beinen auf den Boden, die Füße der Kinder sollten sich mit den Außenkanten des Nachbarkindes berühren, so dass ein Kreis entsteht, der Hexensuppentopf! Nun überlegen die Kinder was alles in so eine Hexensuppe hineingehört. Auch glibbrige, eklige und sehr unappetitliche Sachen sind hier erlaubt. Nach dem Beigeben jeder Zutat muss die Suppe einmal ordentlich durchgerührt werden. Dazu werden die Arme gestreckt, die Finger ineinander verschränkt und der imaginäre Löffel mit der Bewegung einer dynamischen Vorwärtsbeuge geschwungen. Wie schmeckt die Suppe? Alle probieren und essen hexen-/zauberermäßig von der Suppe.

Satt und zufrieden legen sich die Hexen und Zauberer zurück auf ihre Matten.  
Mit einer Brücke strecken sie ihre vollen Bäuche noch eins, zweimal nach oben.

### **Abschluss**

Hexen und Zauberer liegen auf ihrer Matte,so wie es sich für das Kind gut anfühlt.  
Die Stunde wird kurz zusammengefasst...was haben wir als Hexen und Zauberer gemacht/  
ausprobiert/erlebt.

Jetzt liegen die Hexen gemütlich und ruhig auf ihrer Matte. Es ist warm und kuschelig. Im Zauberwald ist es ganz ruhig geworden, auch von Katze und Rabe ist kein Mucks zu hören. Alles ist ruhig und friedlich.

Danach folgt ein kurzer, kindgerechter Bodyscan. Die Körperteile werden kurz benannt und es wird beschrieben, wie sie jetzt entspannt auf der Matte liegen/bzw. sich entspannt anfühlen.  
Mit dem Tönen der Klangschale endet die Entspannung.

Alle finden sich in einem Kreis, halten sich an den Hände und wünschen sich einen schönen Tag und eine schöne Woche. ■