

Ah, seht nur: wir können schon die Insel sehen.
Langsam nach rechts schauen, nach links schauen.
Und unter uns ist das Wasser: Kopf von rechts unten nach links unten _ Drehung und langsam wieder zurück.

Jetzt landen wir ganz sanft auf dem Wasser.
Bis zur Insel sind es noch einige Meter. Ein leichter Wind kommt auf. Das ist gut.
Die restlichen Meter können wir auf unserem Teppich surfen – wie auf einem Surfbrett.
Wir stellen uns auf die Matte

Heldenhaltung

rechts - das ist aber anstrengend. Wir wechseln die Stellung - links

Geschafft!!!

Wir haben wieder festen Boden unter den Füßen. Das tut gut.
Wir setzen uns erst einmal erschöpft auf den Teppich/Matte und schauen uns um, wo wir hier denn eigentlich gelandet sind:

Sitz – Krokodil

ein Bein lang, das andere angewinkelt über das langgestreckte Bein. Die Arme gehen zur Seite des angewinkelten Beines, Blickrichtung folgt. Wechsel der Seiten.

Oh, ist das aber schön hier.

Hört ihr die Vögel zwitschern und hört ihr die Wellen des Meeres?

Mit dem Körper die Wellen nachempfinden:

Kniestand, Arme über vorne nach oben in Wellenform nach unten

Stellung des Kindes

Wiederholen.

Und spürt ihr jetzt auch die wunderbare, angenehme Wärme?

Ah, die Sonne geht gerade über der Insel auf. Seht ihr sie?

Sonne

Nun wollen wir aber endlich die Insel erkunden. Seid ihr auch so neugierig wie ich?

Lasst uns losgehen. Es riecht so wunderbar.

Vor uns sind hohe Gräser, die wiegen sich im Wind.

Gräser

Wir stehen hüftbreit im Stand und bewegen uns langsam nach rechts und nach links, ohne mit den Füßen den Kontakt zum Boden zu verlieren. Verharren in der Mitte.

Dann kommt der Wind von hinten und von vorn und wir bewegen entsprechend den Körper nach vorne und hinten. Wir finden wieder unsere Mitte.

Es geht weiter und wir kommen an eine Brücke. Aber, das ist ja keine gewöhnliche Brücke. Die bewegt sich ja.

Schulterbrücke

Wir passen den richtigen Moment ab, um diese Brücke zu überqueren. Geschafft!

Ein kleines Stückchen weiter kommen wir auf eine Anhöhe. Hier gibt es viele Sträucher, Palmen und wunderschöne Blumen in allen Farben.

Blume

Erst Knospen geschlossen, sich öffnend, große Blüte (Wiederholung)
Und hinter den Blumen...? Das sieht ja aus wie ein Frosch!

Frosch

„Quak“

Dort, wo Frösche sind, das wisst ihr ja, gibt es bestimmt auch einen See. Und richtig, da sehe ich ihn schon.

Und an dem Ufer des Sees liegt ein Boot.

Boot

Mit dem Boot können wir den See überqueren und das andere Ufer erreichen.

Jetzt sind wir am anderen Ufer, aber schaut mal, was dort liegt.

Kann das eine Schlange sein?

Kobra

Und dort, neben der Schlange. Das ist ja ein Krokodill!

Krokodil-Variation

Spinne

Und dort sind viele kleine Spinnen. Das sieht ja lustig aus. Sie begrüßen sich gegenseitig mit den Füßen.

Schaut, da vorne ist ein Tiger.

Tiger/Katze

Er räkelt sich voller Genuß in der Sonne und lässt sich von uns nicht stören.

Nun wird es aber Zeit wieder zurück zu gehen.

Da ist ja unser fliegender Teppich. Dann können wir ja für heute wieder zurückfliegen.

Vielleicht kommen wir das nächste Mal wieder und erleben ein neues Abenteuer auf der Insel Floratopia.

Wir legen uns auf den Teppich. Und sind ganz erschöpft von unseren Erlebnissen.

Gut, dass der Teppich uns wieder sicher zurück bringt.

Jetzt liegen wir wieder sicher auf unserer Matte. Wir atmen tief ein und aus und genießen den Moment.

Wir haben heute viel erlebt. Wir sind mit einem fliegenden Teppich zur Insel Floratopia geflogen, konnten sogar auf dem Teppich surfen.

Dann haben wir eine sich bewegende Brücke gesehen, wunderschöne Blumen und Tiere, wie z.B. eine Schlange, ein Krokodil und Spinnen, die sich mit den Füßen begrüßen.

Jetzt sind wir wieder gut zurückgekommen. Spüre, wie du auf dem Boden liegst.

Wir räkeln uns und strecken uns und können ganz laut gähnen. Ah, das tut gut.

Wir sind wieder ganz zurück im Hier und Jetzt.

Abschluss

- Ausblick: (nächstes Mal geht die Entdeckung der Insel weiter/ dort gibt es noch viel zu erleben)
- Ritual: (Kinder sitzen im Kreis, an den Händen gefasst und geben sich das „kleine Tschüss“ per Händedruck weiter.)
- „Namaste“ von allen Kindern im Kreis in entsprechender Haltung/Bewegung) gesagt. ■