Biene Majas Reise zur Zauberblume

Edna Wulf
edna.wulf@gmx.de

Altersgruppe: 5- bis 9jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

- Matten sternförmig auslegen
- Begrüßung mit Namasté

Einführung

- Yogalehrer (YL): „In dieser Stunde wollen wir mit der Biene Maja zur Zauberblume reisen. Legt euch erst einmal ganz bequem in Rückenlage auf eure Yogamatte.

Wer möchte, kann die Augen schließen und mir mit geschlossenen Augen zuhören...bestimmt kennt ihr alle Biene Maja, die kleine gelb-schwarz gestreifte Biene, die sehr gut fliegen kann und immer ganz neugierig ist (Entspannungsmusik einspielen).

Diese Nacht hat sie einen wunderschönen Traum gehabt: Sie hat von einer Zauberblume auf einer großen, grünen Wiese geträumt, die ganz köstlich duftet und sehr leckeren Nektar hat, den man trinken kann... sie hat sich auf die Blume gesetzt und sich vom Wind sanft hin- und herschaukeln lassen...(Musik ausblenden).

Als Biene Maja heute morgen aufgewacht ist, hat sie sich vorgenommen, diese Blume zu finden und von dem köstlichen Nektar zu probieren.

Wir wollen sie dabei begleiten und recken und strecken uns dafür erst einmal, rollen von einer Seite auf die andere und setzen uns auf unsere Matte."

Erwärmung: Wir fliegen zur grünen Wiese mit der Zauberblume
YL: „Ich habe euch ja gerade erzählt , dass wir die Biene Maja auf ihrer Reise zur Zauberblume auf die große, grüne Wiese begleiten wollen.
Was meint ihr wie wir dorthin kommen?"
Kinder: „Wir fliegen!"
YL: „Genau! Und wisst ihr auch, was für Geräusche Bienen beim Fliegen machen?"
Kinder: „Ja! Bsssss oder Brummmmm!"
YL: „Richtig! Wir stehen alle auf, breiten die Arme – unsere Flügel - aus , summen dabei und fliegen los!" (YL und Kinder laufen summend mit ausgebreiteten Armen durch den Raum)
YL: „Jetzt müssen wir über einen großen Berg fliegen und strecken dafür die Arme, unsere Flügel, ganz weit nach oben und gehen zusätzlich noch auf Zehenspitzen (YL und Kinder laufen mit nach oben gestreckten Armen und auf Zehenspitzen durch den Raum)
YL: „Nun kommt ein Tunnel – durch den müssen wir auch fliegen. Wir machen uns ganz klein und halten unsere Arme ganz eng am Körper." (YL und Kinder machen sich ganz klein, halten die Arme eng am Körper und bewegen sich so durch den Raum)
YL: „ Puh, der Tunnel ist zu Ende und vor Freude fliegen wir Schlangenlinien ...(YL und Kinder laufen mit ausgebreiteten Armen in Links- und Rechtskurven durch den Raum) ... und lassen uns dann vom Wind auf und ab tragen!" (YL und Kinder laufen durch den Raum und bewegen ihren Oberkörper auf- und ab) YL: „Da vorne sehen wir auch schon die große, grüne Wiese und machen uns bereit zur Landung: Jedes Kind landet wieder auf seiner eigenen Matte und setzt sich hin!"

Übungsreihe

YL: „Nun sind wir mit der Biene Maja auf der grünen Wiese gelandet.
Aber wo ist die Zauberblume? Sie ist nicht zu sehen! Um sie zu finden, müssen wir die Pflanzen und Tiere fragen, die auf der Wiese leben!
Am Rande der Wiese steht eine große, mächtige Eiche – die fragen wir zuerst!
Damit wir sie verstehen, verwandeln wir uns auch in eine große, mächtige, weise, alte Eiche. (YL und Kinder gehen in die Haltung des Baumes)
Liebe Eiche, weißt du, wo wir die Zauberblume finden?

Baum: Ich habe schon von ihr gehört und weiß, dass sie hier irgendwo auf der Wiese wächst. Aber fragt doch lieber die Katze, die dort unten durch das Gras schleicht!
YL: Vielen Dank, lieber Baum! (YL und Kinder verneigen sich in Namasté-Haltung vor dem Baum)
Dann lasst uns die Katze fragen, die durch das Gras schleicht.
Um sie besser zu verstehen, verwandeln wir uns in eine Katze. (YL und Kinder nehmen die Katzen-Haltung ein und bewegen sich wie eine Katze)
Liebe Katze, weißt du, wo wir die Zauberblume finden?

Katze: Nein, tut mir leid! Ich kann euch nur sagen, wo ihr leckere Mäuse findet. Aber fragt doch die Heuschrecke, die weiß es bestimmt!
YL: Vielen Dank, liebe Katze! (YL und Kinder verneigen sich in Namasté-Haltung vor der Katze)
Dann lasst uns die Heuschrecke fragen, die auf einem Grashalm sitzt.
Um sie besser zu verstehen, verwandeln wir uns in eine Heuschrecke. (YL und Kinder nehmen die Heuschrecken-Haltung ein)
Liebe Heuschrecke, weißt du, wo wir die Zauberblume finden?

Heuschrecke: Sie muss hier ganz in der Nähe wachsen, aber ich weiß leider nicht wo!
Fragt doch mal das zusammengerollte Blatt da unten!
YL: Vielen Dank, liebe Heuschrecke! (YL und Kinder verneigen sich in Namasté-Haltung vor der Heuschrecke)
Dann lasst uns das zusammengerollte Blatt fragen.
Dazu verwandeln wir uns in ein zusammengerolltes Blatt. (YL und Kinder nehmen die Kind-Haltung ein und wiegen sich leicht hin und her)
Liebes zusammengerolltes Blatt, weißt du, wo wir die Zauberblume finden?

Zusammengerolltes Blatt: Leider nicht, aber vielleicht fällt euch selber noch ein Lebewesen hier auf der Wiese ein, das ihr fragen könnt!
YL: Vielen Dank, liebes zusammengerolltes Blatt! (YL und Kinder verneigen sich in Namasté-Haltung vor dem zusammengerollten Blatt)
Fallen euch noch Tiere oder Pflanzen ein, die wir fragen können? (Kinder machen Vorschläge und die ganze Gruppe macht die jeweilige Haltung nach)
YL: Nachdem wir jetzt schon so viele Tiere und Pflanzen gefragt haben und müde und hungrig sind, sehen wir da vorne einen Schmetterling fliegen.
Schnell verwandeln wir uns in einen Schmetterling. (YL und Kinder nehmen Haltung des Schmetterlings ein)
Lieber Schmetterling, weißt du, wo wir die Zauberblume finden?

Schmetterling: Da seid ihr bei mir genau richtig! Sie wächst gleich da vorne, hinter den hohen Grashalmen.
YL: Vielen Dank, lieber Schmetterling! (YL und Kinder verneigen sich in Namasté-Haltung vor dem Schmetterling und fliegen zurück auf ihre Matte – dort befindet sich die imaginäre Zauberblume)
YL: Ahhh, endlich angekommen! Seht euch mal an, wie schön die Zauberblume aussieht und wie köstlich sie duftet! (YL verteilt an jedes Kind eine aus weißem Papier ausgeschnittene Blume und je einen Strohhalm; YL und Kinder schnuppern an der Blume und trinken anschließend mit dem Strohhalm imaginären Nektar aus ihrer Blüte)

Spielephase: Zauberblumen-Musikstopp

Die Kinder legen die Zauberblumen an einen beliebigen Platz auf den Boden und bewegen sich zur Musik durch den Raum (schnelle Musik einspielen).

Die Yogalehrerin nimmt sich eine Blume, während die Musik spielt.
Bei Musikstopp läuft jedes Kind zu einer beliebigen Blume.
Das Kind, das keine Blume „abbekommen hat", darf sich eine Yogastellung aus der Stunde aussuchen und alle anderen Kinder nehmen diese Stellung ein.
Anschließend wird erneut Musik gespielt. Das ausgeschiedene Kind darf wieder mitmachen.
Die Yogalehrerin legt die Zauberblume auf den Boden und nimmt sich eine andere.
Bei Musikstopp läuft jedes Kind zu einer anderen Blume und das ausgeschiedene Kind nennt eine weitere Yogastellung aus der Stunde.
Musikstopp mehrmals wiederholen, so dass möglichst viele Kinder einmal ausgeschieden sind und eine Yogahaltung aus der Stunde ausgesucht haben.

Abschluss

Entspannungsphase

YL: Wir und die Biene Maja sind jetzt satt und müde, nehmen unsere Zauberblume und legen uns ganz bequem in Rückenlage auf unsere Matte, um uns auszuruhen.
Die Zauberblume könnt ihr auf euren Bauch legen und beobachten, wie sie sich langsam auf und ab bewegt... (Bauchatmung)
...wer möchte, kann nun die Augen schließen und mir mit geschlossenen Augen zuhören... (ruhige Musik einspielen)
...war das eine spannende Stunde heute...
...wir haben gemeinsam mit der Biene Maja die Zauberblume gesucht...
...dabei sind wir vielen Tieren und auch Pflanzen begegnet und haben sie nach der Blume gefragt: Der mächtigen alten Eiche, der schleichenden Katze, der Heuschrecke auf ihrem Grashalm, dem zusammengerollten Blatt und ... (weitere, von den Kindern genannte Tiere aufzählen) ...
...der Schmetterling schließlich hat uns gesagt, wo wir die Blume finden können...
...und sie hat dann wirklich ganz wunderschön ausgesehen und leckeren Nektar gehabt...
...schau dir die Blüte in deiner Fantasie noch eine Weile an...
...genieße die leuchtenden Farben und den köstlichen Duft...
...wenn du gleich den Ton der Klangschale hörst, verabschiede dich von der Blume und beginne dich zu recken und zu strecken... (Musik ausblenden - Klangschale ertönen lassen) ... öffne langsam die Augen und sei wieder ganz hier in diesem Raum..." (Abschließend dürfen die Kinder die Blume anmalen und die Stunde in ihr kleines Heft eintragen – die Blume darf mit nach Hause genommen werden)