

Ein Drache wird geboren

Kristina Rothe
kproepper@web.de

Altersgruppe: Kinder ab 7 Jahre
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenbild für Kinderyoga in Anlehnung an das thematische Konzept zur Sommerferienaktion „Wikinger“ (2013) des Spielmobil Mannheim und an „Eragon - Das Vermächtnis der Drachenreiter“, Film nach gleichnamigem Buch von Christopher Paolini.

Inhaltliche Erklärung zu „Wikinger“: Die Ferienaktion fand in den Sommerferien zwei Wochen lang im frei zugänglichen Teil des Luisenparks in Mannheim statt. Um die 400 Kinder zwischen 6 und 14 Jahren haben gemeinsam ein Wikingerdorf aufgebaut und in verschiedenen Bereichen (grob Wissen, Handwerk, Spiele, Kunst) als Wikinger gelebt.

Die Geschichte der Wikinger wurde zu Beginn beim Thing (Versammlung) von der Seherin Groa erzählt. Dort erfuhren die Kinder, dass sie aus Norwegen hierher nach Haithabu (sie waren mehrere Tage mit ihren Langschiffen auf dem Meer unterwegs) gekommen waren, weil in ihrem Heimatland der König Harald Schönhaar viel zu hohe Steuern verlangt hatte. Die Seherin hatte in einem Traum gesehen, dass die Wikinger aus Norwegen eine Handelsstadt aufbauen würden und wenn es ihnen am Ende gelänge, dann wäre ihnen auf ewig die Gnade der Götter sicher und sie würden gute Geschäfte machen.

Stundenanfang

Die Kinder, die dann auf der Matte sitzen, sind schon ins Spielgeschehen und die Geschichte eingetaucht. Falls das nicht der Fall sein sollte, wäre das eine gute Gelegenheit, die Geschichte von anderen Kindern erzählen zu lassen und gemeinsam aufzuarbeiten, wo wir uns befinden und wie wir dorthin gekommen sind.

Alle sind angekommen, wir sitzen in einem großen Kreis, jeder auf seiner Matte.

Ich begrüße dich, Namaste, schön, dass du da bist (bei uns im Tempel, wo wir die Geschichten von Göttern und anderen fantastischen Wesen erzählen).

Wie war dein Weg hier her? (bei Aktion: aus welchem Bereich kommst du zu uns...?)

Wie war dein Tag bis hierhin?

Bewegungsspiel

mit Namen (meistens haben die Kinder bei den Ferienaktionen Klebestreifen mit Namen am Oberkörper).

Ein Kind geht in die Mitte des Kreises, sagt seinen Namen und macht dazu eine Bewegung, die anderen wiederholen Namen und Bewegung, Person im Kreis sucht nächsten aus

oder

ohne Namen: Riese und Zwerg (Fangspiel) ? Kinder stehen paarweise eingehakt zusammen, etwas verteilt, ein Kind fängt als Riese (in die Rolle gehen) einen Zwerg (Rolle!), der Zwerg kann sich jederzeit bei einem Kinderpaar einhaken, daraufhin wird das Kind am anderen Ende des „Dreiers“ Fänger-Riese und das Kind, das vorher Riese war, wird zum gejagten Zwerg. Darauf achten, dass alle Kinderpaare miteinbezogen werden.

Wenn du bei deiner Matte angekommen bist, bleibe dort und setze dich dort wieder hin.

Übungsreihe

Wir sind ja hier in der Wikingerstadt Haithabu (wo das ist und wie wir und warum wir da hingekommen sind, hat Seherin Groa alles erzählt, evtl. wdh.) und ich frage mich, ob du hier in unserem Dorf schon einem Drachen begegnet bist?!

Wie kommen Drachen auf die Welt?

Wie gross ist so ein Drachenei?

Stelle dir vor, du bist der kleine Drache und liegst noch zusammen gekuschelt in deinem Ei.

„Drachenei“: Kindeshaltung

Du fühlst dich wohl und geborgen, in deinem Ei bist du geschützt, du fühlst dich, als hättest du einen tiefen erholsamen Schlaf hinter dir, dein Atem ist ruhig, du bist entspannt.

Es wird jetzt Zeit, dass du aus deinem Ei herauskommst. Du hast schon viel zu viele Jahre hier drin verbracht. Du willst wissen, was es außerhalb deines Eis gibt, **langsam aufrichten**.

Es fühlt sich gut an, den **Rücken aufzurichten**. Du kannst noch nicht sehen, was draußen los ist, du musst dich noch größer machen, damit dein Ei aufbricht.

Zehenstand, du hörst ein Knacken und Knirschen und spürst auf deiner Haut einen Luftzug, deine Augen spüren, dass es etwas heller geworden ist, deine Eihülle ist auf, du lässt dich auf deinem **Po nieder**, damit du dich in aller Ruhe **umschauen kannst**.

Was du siehst?

Was du riechst und spürst?

Schau dich selbst an, wie siehst du als junger Drache aus? **Eierschale abschütteln mit dem ganzen Körper**.

Hinter deinen Schultern, am Rücken hast du noch ein Stück Eierschale gesehen und die musst du unbedingt loswerden. Die Zeit der Eierschale ist vorbei!

Rückenschaukel

Wenn du wieder auf dem Rücken liegst, bleibe liegen, **lasse die Arme seitlich neben dem Körper liegen und stell die Beine auf**.

Du spürst, dass du lange unbeweglich in deinem Ei gelegen hast. Du warst so eng zusammen gekuschelt! Deine Beine und Arme wollen gestreckt werden, um sich lebendig zu fühlen.

Bär mit anschliessender Beinstreckung

Spürst du, was für eine Freude es ist, endlich Arme und Beine zu strecken?! Und dein Rücken freut sich auch, weil er so schön in den **Boden gedrückt wird**.

Rückenschaukel seitlich

Von Rücken- in Bauchlage kommen wieder mit Rückenschaukel oder mit einem Bein hoch schwingen.

Vierfüßler mit Beinen und Armen ausstrecken und auch diagonal und Buckel/Umkehrhaltung (Rücken durchhängen lassen) (Katzenhaltungen), gähnen, brüllen, Feuer speien (aus den Nüstern!)(längeres Ausatmen beruhigt den Geist)

Nach dem Feuerspeien musst du dich noch einmal ausgiebig **strecken**, sonst kannst du gar nicht groß werden als Drache, dein ganzer Körper muss sich **dehnen**, sonst kannst du die Müdigkeit aus dem Ei gar nicht loswerden.

Hunde (herabschauend und heraufschauend, evtl. mit Wiederholung) aus Vierfüßler anbahnen und hinterher wieder in Vierfüßler zurück bzw. Fersensitz.

Aus Fersensitz aufrichten mit geradem Rücken, Blick nach oben.

Strecken und wachsen, Zehenspitzen, Arme mit dazu nehmen (Berg), Atem fließen lassen, Arme wieder sinken lassen, wieder umschauen, oben, unten, links, rechts und nur mit den Augen (Ist es sicher?)

Hast du genug Platz, um deine Flügel auszubreiten?

Flügel ausbreiten und beweglich machen: **Arme (seitlich, oben, kreisend), Trikonasana, Schultern hochziehen und loslassen und rollen in beide Richtungen, Kopf oben, unten, links, rechts.**

Beine zum Abstoßen bereit machen (Kniebeugehaltung), Atem fließen lassen.

Laufen und fliegen und Feuer speien (Luftlöcher wegen Eigengewicht der Arme, Hocke und Arme runter) durch den Raum, wieder zur Matte kommen und landen.

Maus auf dem Boden, Hunger (Vorwärtsbeuge aus dem Stand), mit den Armen greifen, verschlingen.

Du spürst, du brauchst mehr Platz für das Feuer in deiner Brust, du musst deine Brust ganz weit machen dafür: **vordere Körperseite dehnen (Fersensitz, Kamel, Zehen anfassen oder Arme nach hinten unten ohne anfassen).**

danach in Rückenlage kommen und schlafen

träumen: Krokodil

danach selbst gewählte Entspannungshaltung für die Entspannung.

Abschluss

Entspannung mit Wiederholung der Haltungen rückwärts, dazwischen „alles ist ruhig und friedlich hier, du liegst sicher und ruhig“, auf den Atem konzentrieren, die Stärke des Drachens aufnehmen, aber du weißt, du bist der Wikinger hier in der Stadt und nicht selbst der Drache.

Rücknahme und wieder aufsetzen: **tiefes Ein- und Ausatmen, Bewegung in Körperteile, Räkeln und Dehnen.**

Tipp mit Nüsternausatmung geben (du hast es jetzt selbst erlebt, wie mächtig und aber auch ruhig du dich fühlst, wenn du die Kraft des Drachens nutzt).

Ich schicke dich nun mit der Kraft des Drachens wieder hinaus ins Wikingerleben und wünsche uns allen eine gute Zeit (hier wäre es auch möglich, den eigenen Drachen malen zu lassen).

Namaste

