

# Der Marienkäfer „FRIEDER“

Heike Scheuermann

HeikeScheuermann@gmx.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Die Stunde kann als Einstieg in einen Stundenzyklus mit Inhalten zu „Wiese“, „Teich/See“, „Blumen“, „Insekten“, „Pflanzen“, „Vögel“ ... genutzt werden.

Begrüßungszeremonie

Kleine Gesprächsrunde

Aufwärmspiel

## Übungsreihe

Vorstellung von FRIEDER

(Zeigen eines Stofftiers, Marienkäfer-Bildes o.ä., das bisher nicht zu sehen war)

Heute habe ich Euch einen Gast mitgebracht. Wisst Ihr, was das für ein Tier ist?

Frieder wohnt auf einer Wiese. Nicht auf irgendeiner Wiese, sondern auf einer besonders schönen Wiese mit einem kleinen Teich in der Mitte und Bäumen am Rand. Frieder findet, dass es die schönste Wiese überhaupt ist, und deshalb ist er auch froh, dass er dort wohnen kann.

Wir wollen heute etwas Zeit mit Frieder auf der Wiese verbringen. Es ist Sommer. Die Sonne scheint und hat unseren Freund gerade aufgeweckt. Er reckt und streckt sich.

*Hände zu Fäusten. Reck- und Streckbewegungen der Armen (abwechselnd) wie nach dem Aufwachen.*

Und begrüßt den neuen Tag mit einem Lächeln.

Frieder hat die vergangene Nacht auf seinem Lieblingsbaum geschlafen. Es gibt, wie Ihr sicher wisst, viele verschiedene Bäume. Welche Bäume kennt ihr denn schon? Frieder mag alle Bäume, aber diesen mag er besonders, weil er so schön groß und gerade ist. Es ist eine Eiche, also ein Laubbaum, d.h. mit Blättern. Es gibt viele verschiedene Bäume: krumme und gerade, mit Nadeln oder Blättern, kleine und große. Du kannst Dich ja bei Deinem nächsten Spaziergang mal genauer umsehen, welche Bäume Dir besonders gut gefallen.

*Verschiedene Baum-Variationen.*

Frieder mag diesen Baum auch deshalb so gerne, weil so viele Blattläuse darin wohnen – und die frisst er für sein Leben gern. Marienkäfer lieben Blattläuse. Das ist zwar schlecht für die Blattläuse, aber gut für die Pflanzen, die von den Blattläusen angenagt werden. Als er gerade dabei ist, eine besonders saftige Blattlaus als Frühstück zu verzehren.

*So tun, als ob man etwas in der Hand hält, das man aufisst. Schmatzgeräusche.*

kommt eine kräftige Windböe

*Windgeräusche erzeugen (blasen)*

und weht Frieder – schwupp diwupp – runter vom Baum auf den Boden! Das Schlimmste daran ist, dass er auf dem Rücken landet, und das mögen Käfer gar nicht. Könnt Ihr Euch vorstellen warum?

*Käfer*

Frieder zappelt und strampelt ganz heftig und durch das Zappeln gelingt es ihm zum Glück, sich auf den Bauch zu drehen.

*Auf den Bauch drehen. (Darauf achten, dass alle Kinder so fallen, dass sie die Lehrerin sehen können)*

Wow, noch mal Glück gehabt! Manchmal ist das Leben als Marienkäfer gar nicht so einfach. Vielleicht wäre ich lieber eine Schlange...

*Schlange*

oder ein Grashüpfer (Heuschrecke)...

*Heuschrecke*

oder eine Libelle...

*Libelle (mit Geräusch)*

oder ein Frosch, aber nur ein schlafender, denn sonst müsste ich Marienkäfer fressen ...

*Frosch (statisch)*

Nein, ich denke, ich bin doch ganz zufrieden als Marienkäfer. Da kann ich jetzt nämlich zum Teich fliegen, um zu sehen, wer dort ist. Und vielleicht treffe ich ein paar Freunde zum Spielen.

*Biene (Frieder fliegt zum Teich)*

Am See beobachtet Frieder eine Zeitlang die Tautropfen und es fällt ihm auf, wie schön der See am Morgen aussieht. Und dann fallen ihm die schönen großen Grashalme am Ufer des Sees auf. Wisst ihr, wie man die nennt? Genau, Schilf-Gras. Manche haben Blüten, die aussehen wie Pinsel und andere haben so eine Art „Kolben“. Lasst uns das mal ausprobieren.

*Schilf (bewegt sich im Wind)*

Und da hat Frieder schon wieder etwas Spannendes entdeckt: auf dem Teich wachsen wunderschöne Blumen. Wisst Ihr, wie man die nennt? Ihre Blätter sehen aus wie große Teller. Richtig: Seerosen. Als ich neulich morgens am Teich war, da waren die Blüten ganz geschlossen und am Nachmittag waren sie auf und abends wieder zu. Lasst uns das mal machen:

*Blume (dynamisch)*

Frieder beschließt, dass die Seerose nun seine Lieblingsblume ist. Habt ihr auch eine Lieblingsblume? Gerne dürft Ihr zur nächsten Stunde ein Bild von Eurer Lieblingsblume mitbringen oder vielleicht sogar eine Blüte, wenn sie gerade blüht und Eure Eltern es erlauben.

Frieder wundert sich, wo seine Freunde alle sind.

*Schultern hochziehen und einatmen, auf „Haa“ ausatmen und loslassen.  
Mehrere Male wiederholen.*

Aber da kommen sie ja: der Grashüpfer, die Biene, die Ameise und die Raupe. Nachdem sie sich begrüßt haben

„Namaste“

wollen sie Yoga-Fangen spielen. Frieder muss fangen. Sobald seine Freunde entweder „Baum“, „Schilf“ oder „Biene“ sind, dürfen sie nicht gefangen werden. Lasst uns das auch mal spielen.

### **Yoga-Fang-Spiel**

Schließlich sind alle ganz müde und legen sich am Ufer des Teichs in den Schatten zum Ausruhen.

Kinder machen es sich bequem zur Entspannung und schließen nach Möglichkeit die Augen.

Es folgt eine geführte Entspannung, in der die Bilder/Tiere/Blumen aus der Yoga-Stunde noch einmal auftauchen.

Anschließend sollten sich die Kinder von Frieder bis zur nächsten Stunde verabschieden.

## **Abschluss**

Beenden der Stunden mit den üblichen Ritualen. ■