

# Insel

Helene Schiffbänker

helene.schiffbaenker@joanneum.at

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



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

Die Stunde ist Teil eines längeren Zyklus zum Thema Wasser. Das letzte Mal ging es um das Meer (Größe, lange Strecken zwischen den Erdteilen, etc) und darum, dass wir mit dem Boot über diese Meere fahren können.

## Stundenanfang

**Begrüßung:** Hallo Kinder, setzen wir uns wieder im Kreis auf den Boden. Ich freue mich, dass ihr heute wieder dabei seid.

**Gesprächskreis:** Wie geht es dir denn heute? Jede/r, die/der will, kann erzählen, ob heute was besonderes los war oder ist und wie es im Moment so geht.

*(Kinder erzählen .... Danke).*

**Inhaltliche Hinführung:** erinnert ihr euch noch an die letzte Stunde? Da haben wir viel über das Wasser gesprochen und über das Meer. .... Am Schluss haben wir ein Boot gehabt und gesehen, dass wir damit über das Meer fahren können und von einem Kontinent zum anderen kommen. Und mit dem Boot können wir auch zu Inseln fahren.

### Themenerarbeitung durch/mit Kindern:

- Wisst ihr, was eine Insel ist?
- Welche Inseln kennt ihr denn?
- Kartenmaterial: schauen wir mal, ob wir auf dieser Weltkarte Inseln finden, bitte kommt mal her.....
- Wohnen auf den Inseln immer Menschen? – nein, es gibt auch Inseln, die unbewohnt sind.
- Und auf so einer Insel spielt heute unsere Geschichte: Robinson Crusoe: wer von euch kennt ihn denn? Hat jemand von euch das Buch/ den Film gesehen?

### Geschichte einleiten

Ich erzähle euch heute eine spannende Geschichte, die auf einer Insel spielt, und das ist die Geschichte von Robinson Crusoe. – ihr wisst ja vielleicht, dass er auf einer Insel gelebt hat. Wir alle sind jetzt Robinson auf der Insel.

Die Insel ist nicht groß, aber sie hat einen wunderbaren, weichen, ganz weissen Sand. Robinson ist der einzige Mensch, der auf der Insel wohnt.

## Übungsreihe

Als wir Robinson antreffen, schläft er.

- 1) **Schlaf:** Jetzt liegst du auf deiner Matte und schläfst ganz tief.
  - a. Lege dich also auf den Rücken, die rechte Hand kommt auf deinen Bauch, die linke liegt neben der Matte: Einatmen: deine Hand auf dem Bauch hebt sich ein bisschen, Ausatmen. und die Hand senkt sich, wieder einatmen ...Wieder einatmen, ausatmen... es ist ganz gemütlich im Schlaf.
  - b. allmählich wachst du auf.
- 2) **Aufwachen:** du setzt dich auf, reibst beide Augen,

- a. streckt dich mal in die Höhe, dann nach links zur Seite dehnen, nach rechts dehnen. Und noch zweimal nach links, und zweimal nach rechts.
  - b. dann nach vorne: Arme strecken am Boden so weit nach vorne wie es geht, der Po bleibt auf den Fersen, Rücken ganz lang machen und dehnen
  - c. zuletzt noch die Rückenschaukel: .... So, nun bist du ganz wach und möchtest die Insel entdecken. Zu Beginn spürst du mal dich selber.
- 3) **Yoga-Massage:** also nehmen wir den rechten Fuß in die Hand und massieren die Zehen, zuerst die große, dann die zweite ... bis zur kleinen, dann das Fußgelenk, den Unterschenkel, streifen den Oberschenkel aus bis hinten zum Po. Das gleiche dann mit dem linken Bein. Evtl. dann auch noch rechter Arm und linker Arm.
  - 4) **Fersensitz:** Da sitzt du nun, auf deinen Fersen, und schaust um dich oder du sitzt in einem leichten Sitz, die Beine im Schneidersitz, du kennst das wahrscheinlich, das ist eine Haltung, in der man gut nachdenken kann. Du bist gerade aufgewacht und weißt überhaupt nicht, wo du bist. Du schaust um sich und denkst nach. Dann schaust du dich um.
  - 5) **Drehsitz:** Dabei drehst du den Kopf einmal nach rechts und die Arme schwingen mit und helfen uns, damit wir ganz weit nach rechts schauen können, dann nach links, auch mit den Armen, und das wiederholen wir einige Male und dabei schauen wir immer ganz genau, ob wir irgendwas sehen können. Zuerst schauen wir ganz nah vor uns auf den Boden, einmal rechts, einmal links, dann ein bisschen weiter in die Ferne. - aber um uns sehen wir nur viel, viel weißen, weichen Sand.
    - a. Horcht: Da hört du wieder etwas, ganz leise: Kinder, bitte seid einmal ganz leise, damit wir das alle hören können? Hört ihr was?
  - 6) **Schmetterling:** Mmmmh ---mmmh, was ist denn das? Ja, da kommt ein wunderschöner Schmetterling geflogen: machen wir mal alle einen Schmetterling: wir legen die Fußsohlen zusammen und wippen, und wir machen mmhh, der Schmetterling tanzt auf und ab. Jetzt fliegt er immer weiter weg und wir laufen ihm nach, damit wir ihn nicht verlieren.
  - 7) **Laufen:** Los Kinder, laufen wir dem Schmetterling nach. Fliegt er immer noch höher, dann müssen wir auf unseren Zehenspitzen laufen.
    - a. Und wir laufen im warmen, weichen Sand, ganz leise, man hört die Schritte gar nicht.
    - b. Wir können den Sand auch mit den Füßen hochschupfen, dass er in die Luft fliegt, ganz hoch.
    - c. Wir hüpfen ein bisschen, landen ganz weich, und laufen weiter und weiter.
    - d. Plötzlich sehen wir keinen Schmetterling mehr, er ist weg. wir sehen ihn nicht mehr und kehren auf unsere Matte zurück.
  - 8) **Leichter Sitz:** PAUSE; RUHE: wir schauen uns um, sehen niemand anderen. Aber plötzlich sehen wir einen grossen Berg:
  - 9) **Berghaltung:** wir machen alle einen Berg: beide Beine etwas gegrätscht, strecken die Arme in die Höhe, bilden eine Spitze, die nach oben zieht. oben auf dem Berg, da stehen auch Bäume:
  - 10) **Baum:** wir sind einmal alle Bäume, die ganz hoch in den Himmel ragen. Wie schauen denn die Bäume auf der Insel aus? Sind die hoch? Oder breit? Zeigt mir mal alle, wie ein Baum aussehen kann. Ja, die sind ganz unterschiedlich.
  - 11) **Baum 2:** aber es gibt auf der Insel besondere Bäume, die nur dort wachsen: machen wir alle mal so einen Baum mit knorrigen Wurzeln und einem schlanken Stamm, bei dem die Äste ganz hoch in den Himmel ragen: dazu stellen wir die rechte Ferse auf den linken Fuss, und strecken die Arme weit nach oben; dann wechseln wir die Beine und strecken wieder die Arme nach oben.
  - 12) **Affen:** Du schaust genau hin: da bewegt sich was im Baum. Was könnte denn das sein? – ja, genau: Affen. Und wie machen die Affen? ....

- 13) **Affen klettern:** und wenn sie klettern, wie machen sie das? Stehen auf einem Bein, eine Hand hält sich fest, die andere greift nach einer Frucht, immer wieder Bein wechseln, auch die Arme wechseln.
- 14) **Kreis bilden:** Plötzlich hüpfen die Affen vom Baum herunter und laufen alle zusammen: sie machen einen Kreis. Bitte Kinder, machen wir mal alle einen Kreis.- noch ein bisschen näher zusammen, damit wir ganz dicht stehen. Dann drehen wir uns ein bisschen nach rechts, so, dass wir den Rücken unseres Nachbars/unsere Nachbarin sehen.
- 15) **Kreisübung:** und jetzt zupfen wir dem Affen vor uns die Flöhe aus dem Fell (lausen). Dann streichen wir ihn, von unten nach oben, danach von innen nach außen und zuletzt 2 mal von unten nach oben. – dann drehen wir uns um und machen das gleiche mit dem Nachbar, der zuerst uns gekraut hat, also geben dem, von dem wir bekommen haben.
- 16) **Diamantsitz:** wenn wir fertig sind, kommen wir wieder auf unsere Matte zurück. Da sitzen wir als Robinson und überlegen, wie wir von dieser Insel wegkommen können: wir atmen langsam ein und aus, da kommt plötzlich eine Idee: wir brauchen ein Boot, damit wir von der Insel wegkommen. Kinder: woraus kann man denn ein Boot bauen? ... <antworten> ja aus Holz, bzw. auf einen einfachen Stamm kann man sich draufsetzen und übers Wasser fahren.
- 17) **Boot bauen:** Wir suchen uns mal alle einen passenden Stamm und tragen ihn zum Wasser: vielleicht wollt ihr auch zusammenhelfen, damit ihr einen grossen Stamm gemeinsam tragen könnt: zuerst ausgraben, dann zum Wasser tragen.
- 18) **Boot machen:** ja, und jetzt können wir das Boot machen: hinsetzen, Beine und Arme von uns strecken, ... dann können wir hinaus paddeln, plötzlich sehen wir draussen am Wasser etwas: ein Krokodil!
- 19) **Krokodilmaul:** Wie macht denn das Krokodil? Es reißt das Maul weit auf: Dazu liegen wir auf dem Bauch, die Arme liegen vorne übereinander, dann den oberen Arm nach oben drehen, also das Maul aufreißen. Die Füße bleiben dabei am Boden. Den Arm senken, das 2 bis 3 mal.
- 20) **Krokodil – Rückenlage:** dann drehen wir uns auf den Rücken, Beine aufgestellt, die Arme liegen seitlich von den Schultern weggestreckt, Beine angewinkelt: beide Knie nach rechts, den Kopf dabei nach links drehen, die Arme bleiben. Dann in die andere Richtung: Knie nach links, Kopf geht nach rechts, und noch ein paar Mal. Die Schultern bleiben immer am Boden.
- 21) **Rettung:** plötzlich hören wir ein Sausen, wir setzen uns auf, es kommt ein grosses Schiff in Sicht, wir winken alle dem Schiff, ja es hat uns gesehen und fährt auf uns zu: wir klettern auf das Schiff und sind glücklich, dass wir nicht mehr allein sind und dass wir wieder Menschen um uns haben. Aber wir sind auch müde vom langen Paddeln.

## Abschluss

**Endentspannung:** Wir legen uns noch mal alle auf den Rücken, die Beine breiter gegrätscht, und atmen tief und entspannen uns nach der Anstrengung und Aufregung. Wir hören eine leise Musik, das Rauschen des Meeres und liegen im warmen weichen Sand. -Wir denken noch mal an die schöne Insel, den weissen Strand, die besonderen Bäume und die lustigen Affen. Wir liegen ruhig und satt auf dem Boden, wir fühlen uns sicher und ruhig!...

**Malen:** Dann setzen wir uns auf, und haben noch Zeit, dieses Meer zu malen, vielleicht auch das Boot, das uns abgeholt hat, oder die Affen, alles, was ihr gerne macht.

**Schlußritual:** alle sitzen im Kreis, sagen NAMASTE und verbeugen sich. ■