

# „Die drei Ritter und der Riesendrachen“

Annelies Siering

annelies.siering@t-online.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

### Anfangsritual

wir sitzen im Kreis und begrüßen uns.

Ich stelle den Kindern unser heutiges Thema vor.

### Gesprächs- u. Fragerunde

Wer weiß etwas über „Ritter und Drachen“?

Wann haben die Ritter und Drachen gelebt?

Wie haben Ritter und Drachen gelebt, wasaßen sie usw.?

### Bewegungsspiel

„Drache komm heraus“

### Spielanleitung

Ein „Drache = Kind“ sitzt in einer Höhle (gebaut mit zwei kleinen Würfelkästen oder Stühlen, darüber wird dann ein Schwungtuch, Bettlaken oder Bettbezug gelegt), die anderen Kinder befinden sich im Raum. Die Kinder rufen ganz laut „Drache komm heraus“ und das Kind in der Höhle kommt aus seiner Höhle geflitzt, um ein anderes Kind zu fangen. Das gefangene Kind wird auch zum Drachen. Das Spiel ist beendet, sobald alle Kinder zum Drachen geworden sind.

## Übungsreihe

### Auf der friedlichen Burg „Friedenstein“ lebten einst drei Ritter

#### *Der schöne Adalbert*

Im Stehen hin- und her schwingen, in einen imaginären Handspiegel schauen und sich von oben nach unten, von rechts nach links bewundern, mit den Armen an sich herunter gleiten

#### *Der mutige Meinhard*

im Squat = Grätsche stehen, die Füße leicht nach außen drehen und die Knie sind angewinkelt. Oberschenkel sind parallel zum Boden. Die Knie über die Knöchel, Arme sind seitlich Schulterhoch angehoben und angewinkelt, Hände sind zu Fäusten geballt

#### *Der kleine Rudolf, genannt Rudi*

Ganz klein machen und im Fersensitz sitzen mit der Stirn auf dem Boden

***Eines schönen Tages sollte ein Turnier stattfinden, die Ritter sollten beweisen, das sie auch wirklich ritterlich sind***

**Der schöne Adalbert putzte seine Rüstung blitzblank**

Im Stand die Arme nach vorne, zur Seite und auch nach hinten bewegen, dabei aus dem Handgelenk mit den Händen wedeln und säubern

**Der mutige Meinhard trainierte hart und stemmte drei Wildschweine, ein Pferd und Rudi in der Badewanne**

Aus dem Stand in die Hocke gehen, die Wildschweine anheben und wieder in den Stand, dabei die Arme nach oben strecken, dieses dreimal wiederholen

**Rudi war weder schön noch stark, er schaute sich lieber die Schmetterlinge an und die Schnecken, wie sie sich vorwärts bewegten**

Im Sitzen die Fußsohlen aneinander, die Beine bewegen sich als Schmetterlingsflügel.  
In der Bauchlage auf dem Boden vorwärts schlängeln

**Plötzlich fiel dem Rudi ein, dass er sich noch gar nicht vorbereitet hatte für das Turnier, welches in Kürze stattfinden würde. Er legte daher schnell seine rostige, verbeulte Rüstung an. Er war aber so durcheinander, dass er seine Armschienen über die Beine stülpte,**

Im Sitzen die Beine einzeln anheben und die Schienen überstülpen

**die Beinschienen über die Arme stülpte**

Die Arme einzeln anheben und die Schienen überstülpen

**und sein Brustschild auf seinen Rücken festzurte.**

Im Kniestand eine leichte Rückbeuge, die Hände stützen den unteren Lendenwirbelbereich, dabei schauen die Ellenbogen nach hinten, Arme sind daher angewinkelt = Kamel

**Nun sprang Rudi auf sein Pferd und ritt zum Turnierplatz,**

Durch die Halle reiten

**dabei quietschte seine Rüstung so laut, dass sich das Pferd erschreckte und mit Rudi davon stürmte.**

Pferdegeräusche nachahmen und schnell davon reiten

**Alle Burgbewohner mussten bei diesem Anblick herzlich lachen.**

Sich den Bauch festhalten und laut lachen mit den „Lauten hohohoho/hahahaha/hihihih, dabei in die Rumpfbeuge gehen und wieder aufrichten. Einige Male wiederholen

**Die kühne Kati hatte Mitleid mit Rudi und tröstete ihn. Er wäre zwar nicht schön wie Adalbert, Adalbert ausüben**

**er wäre zwar nicht stark wie Meinhard,**

Meinhard ausüben

**dafür hätte er aber ein großes Herz, wäre gut zu den Menschen und Tieren und schlau.**

**Plötzlich wurde Kati eine sehr schlechte Nachricht überbracht. Draußen, nicht mehr sehr weit von der Burg, wurde ein gefährlicher Riesendrache gesichtet. Alle erschrecken.**

Alle bleiben stocksteif stehen

**Kati trommelte alle Burgbewohner zur Besprechung zusammen.**

Alle trommeln mit den Fäusten auf den Boden oder trampeln mit den Füßen auf dem Boden

**Kati und die Burgbewohner beschlossen nun, dass das Turnier nicht stattfinden wird, sondern die Ritter sollten nun den Riesendrachen nicht zu Pferd, sondern mit dem Kopf besiegen. Für den Gewinner mit der besten Idee wollte Kati eine vierstöckige Blaubeertorte backen**

**Adalbert hatte die Idee, alle Rüstungen zu putzen, damit sie in der Sonne glänzen, den Riesendrachen blenden und er nicht mehr angreifen kann.**

Adalbert's Putzübungen ausführen.

**Meinhard hatte die Idee, mutig gegen den Drachen zu kämpfen, doch leider wollten die Burgbewohner nicht kämpfen**

Im Squat stehen und die Arme mit Fäusten nach vorne, oben, rechts und links boxen

**Rudi hatte eine andere Idee und lief in den Wald,**

Durch den Raum mit forschem Schritt laufen

**er sammelte lange Äste, Blätter und geheime Dinge und packte alles in seinen Rucksack.**

Beim Laufen immer wieder in die Hocke gehen, Äste, Blätter und geheime Dinge aufheben

**Er stieg in das Turmzimmer und brachte ein Schild „Streng geheim, Eintritt verboten“ an die Tür.**

beim Laufen die Knie anheben

**Adalbert, Meinhard und Kati horchten an der Tür**

Im Stand, rechte Hand an rechtes Ohr und in die Seitbeuge

Linke Hand an linkes Ohr und in die Seitbeuge. Dreimal jede Seite wiederholen

**Adalbert wird ganz mulmig und fragt ängstlich: „Du hast doch nicht einen Drachen geholt oder“?**

Ängstlich schauen und am ganzen Leibe zittern

**Rudi ist immer ganz ehrlich und antwortet: „DOCH!“**

**Meinhard möchte es jetzt wissen und schlägt mit seinem Schwert die Tür auf.**

Stelle dich in den Held, zuerst nach rechts, dann über die Grätsche nach links

**Plötzlich schauen Adalbert, Meinhard und Kati in das große, geöffnete Maul eines Riesendrachen. Seine Augen funkelten wütend und an seinen Klauen prangten lange, scharfe Krallen. Er hatte riesige Flügel, die fast das ganze Turmzimmer ausfüllten.**

Freie Assoziation eines Drachens

**Kati trat nun mutig ins Zimmer und sah, dass Rudi einen Riesendrachen aus Ästen, Blättern, Papier und Drähten gebaut hatten. Sie stiegen in den Drachen und flogen gemeinsam in die Wolken.**

Durch den Raum fliegen

**Der richtige Riesendrachen traute seinen Augen nicht und stürmte davon**

Wie ein Riesendrachen durch den Raum stapfen

**Kati und Rudi wurden sehr glücklich und Rudi hatte die vierstöckige Blaubeertorte gewonnen**

Auf die Matte im Shavasana oder deine Lieblingslage legen und von einer herrlichen Blaubeertorte träumen.

In Gedanken gehen wir die ganze Geschichte noch mal rückwärts.

- Wie wir z.B. fliegen wie ein Drachen
- Rudi im Turmzimmer den Drachen aus Naturmaterialien baut
- Meinhard das Schloß mit seinem Schwert aufschlägt
- Rudi im Wald die geheimen Materialien sammelt
- alle im Burghof beraten, wie man den Drachen in die Flucht schlagen kann
- die Burgbewohner den kleinen Rudi auslachen, weil sein Pferd mit ihm davon galoppiert
- der kleine Rudi seine Rüstung falsch herum anzieht
- der kleine Rudi Schmetterlinge und Schnecken beobachtet
- der starke Meinhard mit Wildschweinen, Pferden und Rudi in der Badewanne trainiert
- der schöne Adalbert seine Rüstung putzt und sich von allen Seiten im Spiegel bewundert

## **Abschluss**

Im Schneidersitz wird ganz „bewusst geatmet“

Um nach dieser aufregenden Stunde wieder etwas zur Ruhe zu kommen, werden wir eine Nasen-Wechsel-Atmung durchführen.

Danach legen wir die Hände in Gebetshaltung vor die Brust und verbeugen uns mit einem „NAMASTE“

Dann kommen wir langsam zum Stehen in den Kreis, fassen uns an die Hände und sprechen laut die Affirmation:

***ICH BIN GLÜCKLICH, SCHÖN, STARK UND SCHLAU!!!***

## **Literaturhinweis**

*Die Geschichte wurde aus einem „Kinder-Pixi-Vorlesebüchlein“ entnommen*



