Eine Mausegeschichte

Daniela Skendzic
d.skendzic@gmx.at

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

AUFWÄRMEN

Lied mit Gitarrenbegleitung: „Zunge raus und Zunge rein,....." (von Christian Kraus) – Muntermachlied mit Bewegungen.

BEWEGUNGSSPIEL: „Ich wünsch´mir aus dem Packerl"

Erklärung: Alle Kinder verwandeln sich in ein Packerl. Kinder machen sich ganz klein wie ein „Packerl" (=Haltung des Kindes) – auf der Matte. „Ich wünsch mir aus dem Packerl: Gefährliche Tiger – Kinder springen auf und bewegen sich als Tiger durch den Raum. „Zurück ins Packerl" =Signalsatz – Kinder verwandeln sich wieder in ein Packerl – auf der Matte. „Ich wünsch mir aus dem Packerl ,..... diverse Tiere möglich (springende Affen, stampfende Elefanten, bellende Hunde,.....)

Ende der Bewegungseinheit: Ich wünsch mir aus dem Packerl: Schlafende Maus im Mausloch – Kinder sind zurück auf der Matte in der Haltung des Kindes.

Übungsreihe

- **Übung:** Haltung des Kindes = **MAUS** schläft im Mauseloch – **SCHNARCHEN**
- **WECKER** läutet – Geräusch nachmachen- ganz laut – paar Mal wiederholen
- **Übung:** Kopf hoch, Augen reiben, ganz kleine Augen machen – „Maus" schaut sich in der Kreisrunde um (alle Kinder anschauen) und sieht nicht so gut.
- **Die Brille wird gesucht:** Übung: Arme nach vorne strecken – links und rechts nach der Brille suchen. Brille aufsetzen- große Augen machen – alle Kinder anschauen- der Blick ist nun ganz klar.
- Oberkörper aufsetzen und Arme nach oben strecken – fest und laut **GÄHNEN** – aufstehen – auf der Matte stehen bleiben und tief **EIN- und AUSATMEN**.
- Die Maus ist nun wach. Gemeinsam mit den Kindern wird nun ein Name gesucht: Wir einigen uns auf den **NAMEN FREDERIK**.
- Frederik hält nun Ausschau nach dem Wetter:
- **Übung:** Wir stehen auf einem Bein und schauen nach Norden, Süden, Osten, Westen (vorne, hinten, links und rechts) – im Kreis auf der Matte – Bein dabei wechseln – Handfläche über den Augen.
- Die Sonne scheint – **Übung**: **SONNE** – Beine grätschen, Arme ausstrecken, Finger bewegen sich. Keine einzige Gewitterwolke ist in Sicht.
- **Frage an die Kids:** Was unternimmst du gerne an einem sooo schönen Sommertag? „Schwimmen gehen" – Was brauchst du alles? Gemeinsam werden die Dinge aufgezählt: Badehose, Sonnencreme, Badetuch, Sonnenkappe, ...,
- Oh Frederik muss zurück ins **MAUSELOCH,** um seine Sachen zu holen. Übung: Wir stehen und grätschen die Beine, dann beugen wir unseren Oberkörper – beginnend langsam mit dem Kopf – nach unten Richtung Boden. **ATMEN** „Geschafft, du streckst deinen Oberkörper ins Mauseloch. Beuge dich so tief nach unten, wie es dir angenehm ist".
- **BADEUTENSILIEN** werden nun gesucht = **Übung**: Wir verweilen unten in der Position – Arme wandern zum linken Fuß – kräftig nach links strecken und die Badehose aus dem Mauseloch werfen = **Übung**: Rechter Arm nach oben strecken – Wurf andeuten. Weitere

Übung: Beide Arme wieder unten – Oberkörper gebeugt und weiterhin in der Grätsche – wandern die Arme zum rechten Fuß und finden das Badetuch = **Übung**: Linker Arm deutet die Wurfrichtung an – und wird nach oben gestreckt – noch einmal wiederholen, bis alle aufgezählten Badesachen aus dem Mauseloch geworfen sind. Zwischendurch tief Ein- und Ausatmen und einmal in der Grätsche unten verweilen- da das Suchen der Badesachen sehr anstrengend ist. Kinder darauf aufmerksam machen, nur soweit nach unten zu gehen, wie es ihnen angenehm ist.

- Ende der **SUCHE** nach den **BADESACHEN**: Übung: Langsam beginnend aus dem Unterrücken die gesamte Wirbelsäule wieder aufrichten – Kopf zum Schluss- Beine wieder zusammenstellen und tief ein-und ausatmen.
- **RUCKSACK** wird gepackt: **Übung**: In die Hocke gehen – auf Zehen stehen – alle Badesachen pantomimisch einpacken – linker und rechter Arm andeuten und die Badesachen wiederholen. Rucksack auf den Rücken geben – aufstehen und losmarschieren = **Übung**: Im Stand Beine abwechselnd anheben, und die Schritte andeuten. Frederick geht nun durch die Stadt. Plötzlich „PSST" trifft er die Katze und beobachtet sie bei der Morgengymnastik, die schaut folgendermaßen aus:
- **KATZE** bei der Morgengymnastik: **Übung**: Vierfüßlerstand – Wirbelsäule beugen=Katzenbuckel machen und Wirbelsäule durchhängen lassen – 2-3x wiederholen und die Atmung dabei fortsetzen. – Kinder beobachten. Anschließend diagonal linken Arm und rechten Bein ausstrecken und versuchen, das Gleichgewicht zu halten – Kindern auch anbieten, die Übung einseitig zu machen– falls ihnen diagonal noch zu schwer fällt. Wechsel der Seiten nicht vergessen.
- Wir schleichen uns bei der Katze leise vorbei – wieder aufstehen – Zehenspitzengang auf der Matte – und setzen unseren Gang zum Schwimmbad fort – **Übung**: „Gehen" wiederholen
- Frederik beobachtet nun einen **HUND**: Übung: Herabschauender Hund- Vierfüßlerstand – Beine durchstrecken und das Gesäß nach oben strecken – Knie und Ellenbogen soweit wie möglich durchstrecken, Wirbelsäule wird durchgestreckt- Atem fortsetzen – in dieser Position kurz verweilen-„Hund wackelt mit dem Schwanz" **Übung**: Gesäß wackeln.„ Hund verrichtet nun sein Geschäft = **Übung**: In dieser Position bleiben – herabschauender Hund – linkes Bein heben – anschließend ausschütteln – dann das rechte Bein heben und ausschütteln.
- Frederik macht sich weiter auf den Weg und hüpft über die **LATTE** – **Übung**: Auf der Matte beidbeiniger Sprung und Schritte wieder andeuten. Nun kommt Frederik beim Zoo vorbei – er liebt Tiere und schaut gleich einmal bei der:
- **GIRAFFE** vorbei. Diese frisst gerade Blätter. Übung: Füße zusammen in den Zehenstand, die Hände bleiben hinter dem Rücken (Schwanz), auf die Zehenballen und Zehen stellen und den Kopf in den Nacken nehmen, Mund und Zunge deuten das Blätterfressen an. Diese Übung 2-3mal wiederholen und dabei wiederum die Atmung nicht vergessen.
- Frederick geht weiter – Schritte auf der Matte wieder andeuten – und kommt schon beim nächsten Tier vorbei:
- **ELEFANTEN: Übung**: Arm über den Ellenbogen kreuzen und mit der Hand des Ellenbogenarms an die Nase fassen – nur über die Nase legen= RÜSSEL, Beine grätschen, Oberkörper beugen – Trinkgeräusche machen, Oberkörper wieder aufrecht – „mit Rüssel" abduschen, Schlamm werfen,..... Armhaltung wechseln- mehrere Wiederholungen. Anschließend kommt Frederik gleich bei den
- **AFFEN** vorbei: **Übung**: Auf einem Bein stehen. Das zweite Bein steht in der Luft (Vorstellung, es stünde auf einem höheren Ast). Weiter hältst du einen Arm an einen imaginären Ast fest und mit dem anderen Arm greifst du nach Blätter, Bananen,..... . Standfuß und Armpositionen wechseln. Die Affen findet Frederik so komisch, dass er dort länger verweilt und sich hinsetzt:
- Yogasitz oder Kniesitz – jeder wie er mag. Es wird so lustig bei den Affen, Frederick beginnt zu
- **LACHEN, ÜBUNG**: Lachyoga- aus dem Sitz schmeißt du dich auf den Rücken, strampelst mit den Armen und Beinen nach oben und atmest kräftig dabei auf HAA aus. Daraus entsteht das Lachen: HAAA, HOOO, HIII- ATMUNG ganz wichtig und laut **LACHEN**. Zum Schluss **TIEFER SEUFZER**. Erschöpft legt sich Frederik auf eine
- **BANK**, **Übung**: Lege dich auf den Rücken. Arme und Beine sind ausgestreckt, dein Atem fließt nun ganz ruhig – tief **EIN** – und **AUSATMEN – PAAR MAL SEUFZEN** – Ruhe kehrt in den Raum ein. AUGEN schließen

ÜBERGANG zur ENTSPANNUNG

Die Sonne scheint dir ins Gesicht, auf den Bauch, die Arme, die Hände, die Finger die Beine..... (Pausen dazwischen einbauen). Die Wärme verbreitet sich auf deinem ganzen Körper. **PAUSE**.
Tiefer Seufzer – AHHH ist das angenehm.
Nun summe ich eine Melodie – ganz leise und langsam – z.B.: „Es ist so ein schöner Tag..." (oder was du grad im Ohr hast.) **PAUSE** und **RUHE** genießen.
Plötzlich kitzelt Frederik die Sonne in der **NASE: ÜBUNG:** Tiefer Atem geht über in ein **HAAATSCHI**.
Übung: Alle **NIESEN**.
Nun bist du wach und merkst, dass du in der YOGASTUNDE bist.

Abschluss

Gemeinsam setzen wir uns auf – bleiben auf der Yogamatte. Die Kinder bekommen ein A4 Blatt sowie Malstifte und malen Frederik im Schwimmbad. Hintergrundmusik aufdrehen. Die Kinder dürfen dazu eine bequeme Position wählen (Malen auf dem Bauch). Hintergrundmusik gibt den Kindern auch die Zeit vor – Ende der Musik= Ende der Malzeit. Malblätter werden im Yogaraum aufgehängt- bzw. zuhause fertiggemalt.

Aufgabe bis zum nächsten Mal: Jedes Kind überlegt sich, welchem Tier Frederik wohl noch auf dem Weg ins Schwimmbad begegnet sein könnte. Diese wollen wir dann in der nächsten Yogastunde gemeinsam ausprobieren und vorzeigen.