

Der Regenwurm

Katja Sterzenbach
info@KatjaSterzenbach.com

Altersgruppe: 6- bis 7jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ritual zum Ankommen

Fühle Dein Herz und Namaste-Begrüßung
Aktivierung / Entladen der Überspannung

Wenn die Kinder sehr unruhig sind

Affenhäuptling

Ein Kind ist der Affenhäuptling und alle anderen Kinder sind Mitglieder seiner Familie. Alle haben zusammen ein schönes Leben, rennen und spielen im Dschungel, aber es gibt eine Gefahr – die Tiger im Dschungel. Die einzige Möglichkeit für die Kinder, nicht von einem Tiger gefressen zu werden, ist den weisen Affenhäuptling immer zu beobachten. Wie alle Häuptlinge hat auch der Affenhäuptling magische Augen und Ohren und hört oder sieht die Tiger, bevor irgendjemand sonst sie entdecken kann. Wenn der Affenhäuptling sich hinsetzt (Yogasitzposition, sukhasana) und den Zeigefinger über den Mund legt, müssen alle Kinder sich sofort genau so wie ihr Häuptling hinsetzen, denn dann hat er einen Tiger in der Nähe entdeckt. Alle müssen sich ganz ruhig verhalten, denn die Stille täuscht die Tiger und sie verschwinden wieder. Der Affenhäuptling gibt dann ein Zeichen, wenn die Gefahr vorüber ist und alle Kinder können sich wieder im Dschungel austoben und spielen. Aber nur solange, bis der Affenhäuptling wieder einen Tiger entdeckt. Dann müssen sich alle wieder ganz ruhig verhalten, bis die Gefahr vorüber ist.

Wenn die Kinder „normal“ sind

Fliegende Farben

Für das Bewegungsspiel „Fliegende Farben“ müssen sich die Kinder bestimmte Farben und die dazugehörigen Bewegungen merken. Man kann das Spiel mit nur 1 oder 2 Farben spielen oder mit mehr Farben. Im folgenden Beispiel sind es 4 Farben mit entsprechenden Bewegungen, die sich die Kinder merken müssen:

- Grün:** Springe wie ein Frosch!
- Rot:** Hüpfе auf einem Bein, als würde der Boden brennen!
- Blau:** Bewege deine Arme wie Flügel und fliege wie ein Vogel!
- Gelb:** Summe wie eine Biene und fliege von Blume zu Blume!

Das Spiel beginnt und die Kinder können sich frei im Raum bewegen. Dann wird eine Farbe gerufen und die Kinder müssen die dazugehörige Bewegung machen. Dann geht es wieder weiter, bis die nächste Farbe gerufen wird.

Wenn die Kinder müde sind...

Körper wach klopfen

Arme innen/außen, seitlichen Brustkorb, Brustkorb klopfen, Beine innen/außen, Füße, Gesäß, Nieren reiben, Bauchbewegung beim Atmen spüren, Holz hacken.

Gesprächsrunde

Aufgreifen der Diskussion am Ende der vergangenen Stunde: Thomas hänselte Manuela, weil sie im Baum in der letzten Yogastunde umgefallen ist und sie daraufhin nach der Stunde in Tränen ausbrach.

Übungsreihe

Einleitung (wird vorgelesen)

Der Regenwurm

Ein kleiner Regenwurm ist ganz furchtbar unglücklich und schimpft mit seinen Eltern: „Ich wäre so gerne ein Adler. Ein Adler kann fliegen, er ist frei und wunderschön anzusehen. Ich aber bin nur ein kleiner nichtsnutziger Regenwurm und hässlich bin ich obendrein.“

Die geliebten Eltern sind ratlos. Die Mutter aber fasst sich ein Herz. Sie drückt sich liebevoll an ihren Sohn und spricht voller Stolz: „Mein Sohn, Du bist kein Adler, das ist wahr, denn Du bist ja unser geliebter Sohn. Du siehst auch nicht aus wie ein Adler, denn Du bist ein wunderschöner Regenwurm.“

Deine Aufgabe wird nie das Fliegen sein, aber Du machst die Erde locker und weich. Würde es Dich nicht geben, dann hätten es die Bäume und Pflanzen sehr schwer. Ich wünsche Dir von Herzen; Erkenne Dich, sei Du selbst und stolz auf Deine Leistung, denn dann wird auch Dein Herz fliegen wie das eines Adlers!“

Plötzlich, ein Rauschen im Wind. Ein kleiner Adler kommt angeflogen, setzt sich zu dem kleinen Regenwurm und sagt: „Ich saß ganz in der Nähe in einem Baum. Von dort konnte ich dich schimpfen hören und ich habe euch verwirrt belauscht.“

Familie Regenwurm ist sehr überrascht über diesen besonderen Gast. Sie getrauen sich kaum zu atmen vor Spannung und so warten sie, was der Adler zu sagen hat. Der kleine Adler spricht weiter zu dem kleinen Regenwurm: „Weißt du, kleiner Regenwurm, dass es mir ähnlich wie dir gegangen ist? Schau, ich kann fliegen und ich sitze sehr gerne in den höchsten Gipfeln der Bäume. Ich danke den Bäumen jeden Tag dafür und so habe ich vor einiger Zeit gefragt, wie sie es denn schaffen, so groß zu wachsen und trotzdem so fest in der Erde verankert zu sein. Zur Antwort bekam ich, wir haben gute Freunde in der Erde. Sie heißen Regenwürmer und sie machen den Boden für uns so locker und weich. So finden unsere Wurzeln mit Leichtigkeit neue Wege und Halt. Wir sind froh und dankbar dafür, so gute Freunde zu haben. Von diesem Moment an habe ich dich sehr beneidet, denn ich wollte auch so eine wertvolle Aufgabe haben wie du!“ Der kleine Regenwurm ist sprachlos und seine kleine Kinnlade steht offen. Deswegen fährt der Adler fort: „Ich möchte dich bitten, fliege mit mir eine Runde. Ich zeige dir mein Revier und bringe dich gleich wohlbehalten wieder zurück. Hast du Lust?“ Der Regenwurm kann das alles gar nicht fassen, aber natürlich hat er Lust.

Die beiden fliegen los und ziehen weite Kreise in der Luft ... und besuchen folgende Tiere:

Recke Deinen Hals so lang wie eine Giraffe – Späher, Warnsystem für die anderen Tiere
Springe & quacke so wie ein Frosch – Mücken fangen
Strecke und recke Dich wie ein Panther – Balance zwischen Pflanzen und Pflanzenfressern
Brülle so laut wie ein Löwe – Balance zwischen Pflanzen und Pflanzenfressern
Zische und bewege Dich wie eine Kobra – frisst z.B. Ratten
Drehe Dich wie ein Krokodil – frisst Kadaver
Bildet eine lange Schlange und bewegt Euch vorwärts wie ein Tausendfüßler – sind seit 400 Millionen Jahren auf der Erde

(Interaktiv: Kinder werden gleichzeitig nach den jeweiligen Aufgaben der Tiere gefragt.)

Der Adler und der Regenwurm sind begeistert, der eine davon, sich zeigen zu dürfen und der andere genießt es unendlich, dieses wunderbare Geschenk zu erleben.

Ihre Herzen fliegen vor Begeisterung um die Wette und sie haben sehr viel Spaß dabei. Zurück bei den erleichterten Eltern bedankt sich der kleine Adler und zum Abschied sagt er zum kleinen Regenwurm:

„Danke, dass Du mir gezeigt hast, dass auch ich eine wunderbare Aufgabe habe. Meine Aufgabe ist eben nur eine ANDERE als Deine. Ich bin sehr stolz, Dich als Freund zu haben. Danke, dass Du da bist!

Danke, dass Du anders bist.“

Sage nun zu Dir selbst, „Ich bin gut so, wie ich bin.“ und dann dreh Dich zu Deinem Nachbarn und bedanke Dich bei ihm/ihr: „Danke, dass du da bist! Danke, dass Du anders bist. Du bist gut so, wie Du bist.“

Abschluss

End-Entspannung

Rückenlage, sich bei den einzelnen Körperteilen (Füße, Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Schultern, Kopf) innerlich bedanken und gleichzeitig bewusst wahrnehmen/entspannen.

Verabschiedung

In einem Kreis zusammenkommen, sich an den Händen fassen und gemeinsam Affirmation sprechen:

„Ich bin gut so, wie ich bin. Wir sind gut so, wie wir sind. Namaste“

