

# Yoga-Stunde für Kindergartenkinder

## Thema: Piratenabenteuer

### Material:

- Musik (He is a Pirate – Fluch der Karibik)
- Duftspray (Ingrid Auer)
- Klangschale
- Runde Mitte (Teppich)
- Schatzkiste mit Mutsteinen

### 1. Begrüßungsritual:

Melodie: Bruder Jakob

*Beugen strecken 2x*

*Dehnen, drehen 2x*

*Wir üben Yoga 2x*

*Namaste („Ich begrüße dich und das Besondere in dir“)*

Froschsprünge:

„Auf 1,2,3 springt der Frosch nach oben und ruft dabei laut QUAK.“

Dies wird so lange durchgeführt (ca. 10 Mal) bis die Kinder müde sind. Danach wird auch der Frosch müde und fällt auf den Rücken.

\*\*\* kurze Ruhephase \*\*\*

### 2. Bewegungsspiel:

**Insel- bzw. Eisbergspiel:** Yogakissen, Reifen oder Teppiche liegen in Gruppenstärke im Raum verteilt. Wenn die Musik läuft tanzen die Kinder im Raum herum. Bei Musik-Stopp retten sich alle Kinder auf eine Insel. Variation: Langsam versinken einzelne Inseln. Die Kinder müssen sich Inseln teilen. Jedes Mal, wenn die Musik stoppt werden es weniger Inseln sein.



Es darf aber kein Kind zurückgelassen werden. Gemeinsam mit den Kindern wird jedes Mal ausgemacht, ob noch weitere Inseln weggenommen werden können.

*Variation: Die Kinder haben eine große gemeinsame Insel (Packpapier) bei der jede Runde ein Stück abgerissen wird und sie somit immer kleiner wird.*

Zwischenentspannung auf der Matte:

Morgen geht es los. Wir wollen unser erstes Piratenabenteuer erleben. Damit wir auch den nötigen Mut für diese Reise haben, atmen wir noch einige Male tief ein und aus. Das hilft immer.

### 3. Hauptteil – Wir wollen einen Schatz suchen

#### Bootsfahrt

Alle Kinder sitzen in ihrem Booten. Unser Boot ist so klein, dass nur unser Popo darin Platz hat. Wir rudern...

Mit unserem Fernrohr sehen wir verschieden Tiere:



#### Einen gefährlichen Kraken (Bauchmuskelübung):

„Oh nein! Was sehen wir da? Ein gefährlicher Kraken mit 100en von Fangarmen taucht im Wasser auf“

Spiel: YL geht im Kreis herum und versucht die Krakenarme der Kinder zu erwischen. Die Kinder zappeln dabei so wild, dass das der YL unmöglich ist.

Danach wird das Wasser kälter und friert ein. Auch der Kraken friert ein.

Diese Chance nutzen wir: „Schnell an die Ruder und WEG!“

\*\*\* davon rudern \*\*\*



## Einen Hai (Rückbeuge)

Was sehen wir als Nächstes? Einen Hai.

Hai – Dabei verwandelst du deine Arme am Rücken zu einer Rückenflosse. Zeig unbedingt auch deine gefährlichen Zähne. Du schwimmst ganz geräuschlos durchs Wasser. Bis du plötzlich ein Boot entdeckst. Du schwimmst auf das Boot zu, springst aus dem Wasser und beißt zu. Dafür hebst du die Beine und dein Oberkörper vom Boden ab.



Gefährlich zeigt er uns seine spitzen Zähne und springt aus dem Wasser „Schnapp, schnapp, schnapp!“ Die Kreise des Hais werden immer kleiner. Er kommt immer näher.

„SCHNELL WEG!! \*\*\* davon rudern \*\*\*

## Wal (Atemübung)

So aufregend hätten wir uns diese Schatzsuche nicht vorgestellt. Ich traue mich schon gar nicht mehr ins Fernrohr blicken...

Ah. Diesmal ist es nur ein Wal. Zum Glück.

Der Wal ist so wie wir ein Säugetier und kann unter Wasser nicht atmen. Wann immer er aus dem Wasser auftaucht, prustet er die verbrauchte Luft aus und atmet dann wieder tief ein.

Wir probieren das auch:

EA – Arme über den Kopf und zur Seite ziehen

Atem kurz anhalten – Schwimmbewegungen unter Wasser andeuten

AA – Aus dem Wasser springen und dabei prustend ausatmen

**Delphin (Umkehrhaltung)**

Neben dem Wal taucht ein Delphin auf. Er springt lustig das Wasser. Es schaut so aus, als wolle er uns etwas zeigen.



Abbildung 1: [www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)

**Schildkröte (Vorbeuge)**

Der Delphin bringt uns zu einer weisen alten Schildkröte. Sie kennt den Weg zur Schatzinsel.

Und sollte bei der Schildkröte mal ein Hai vorbei schwimmen, dann zieht sie einfach ihren Kopf ein.

Am Strand angekommen, spaziert die Schildkröte gemächlich über den Sand. (Kinder versuchen in der Schildkrötenposition nach vor und zurück zu gehen.)



Wir erkämpfen uns ein ECHTES Piratenschiff (Standposition)

„Oh, was sehen wir da! Ein echtes Piratenschiff! Das werden wir uns erkämpfen.“

Leise rudern wir hin und klettern auf das Schiff.

Wir zücken unsere Säbel (Krieger 2) und kämpfen.

Hurra! Die Piraten haben Angst vor uns und springen über Board. Das Schiff gehört uns!!!  
JIPPIE (jubeln)

**Gruppenübung: Rudern**

Nun können wir gemeinsam zur Schatzinsel rudern. (Flankenkreis)

Ho – nach vorne

Ruck – nach hinten

## **Gruppenmassage: Schatzsuche**

Auf der Schatzinsel angekommen ...

Massagegeschichte:

- Wir spazieren über die Schatzinsel
- Alles ist ganz leise, nur der Wind bläst über die Insel
- Am Strand zeichnen wir lustige Muster in den Sand
- Die Sonne scheint warm auf unseren Rücken
- Immer wieder guckt ein Krebs aus seinem Sandloch
- Manchmal flitzen die Krebse ganz hurtig über den Strand
- Wir verlassen den Strand und klettern einen Berg hinauf
- Ganz oben am Berg entdecken wir eine Höhle
- Wir atmen tief durch, nehmen all unseren Mut zusammen und schleichen hinein
- Wir entdecken eine schwere große Schatzkiste
- Mit einem Ruck öffnet sie sich
- Innen in der Schatzkiste glitzert und funkelt alles
- Wir nehmen uns einen Stein heraus und schließen die Truhe wieder.

\*\*\* Kinder sollen danach die Augen schließen \*\*\*

Überraschung – Mutsteine aussuchen

YL stellt eine Schatzkiste mit Mutsteinen in die Mitte.

Jedes Kind darf sich einen Stein aussuchen. Und damit auf die eigene Matte kommen.

## **4. Endentspannung – Der Mut und der Mutstein**

### **Mutstein-Meditation**

Spürst du den Mutstein in deiner Hand? Je wärmer der Mutstein wird, desto mutiger wirst du.



Möglicherweise bist du nun schon so mutig, dass du ...

- dich alleine in einen dunklen Raum hinein traust.
- alleine eine Yogastunde besuchen kannst.
- alleine in deinem eigenen Bett schläfst.
- alleine zu Oma/Opa auf Urlaub fährst.
- gegen Drachen kämpfen kannst.
- ... [finde Beispiele, die für deine Kinder passen]

Mutig sein heißt nicht, dass man keine Angst hat. Mutig sein heißt, dass man Dinge macht, obwohl man Angst hat.

Nun spüre wie warm dein Stein ist. Er wird dir immer Kraft und Mut bringen, sobald du ihn berührst. Bewahre ihn gut auf.

[zurückführen]

## 5. Verabschiedung:

**Zitronen-Gesicht:** Kinder sitzen im Kreis und geben die Hände zur Brust. Sie ziehen nochmal die Schultern ganz fest zu den Ohren und machen dabei ein Zitronengesicht. Danach ganz abrupt loslassen. 2-3 wiederholen.

