

Kinderyoga

KLEINE ENTSPANNUNG NACH WILDEN TAGEN

Dipl. Päd. Carolin Rustemeier
KOMPETENT-COACHING | WWW.KOPETENT-COACHING.DE

Inhaltsverzeichnis

Hinführung.....	2
Was Entspannung bewirkt	3
Merkmale und Rahmenbedingungen.....	4
Tipps	4
Entspannung nach wilden Tagen.....	5
Nachts auf dem Bauernhof.....	5
Ein kleines Piratenabenteuer	9
Ein Tag am See	13
Nela entdeckt ihre Kräfte zurück	20
Das Land der Drachen.....	25
Rapunzel – nach dem Märchen der Brüder Grimm.....	32
Literatur.....	40

Hinführung

Kinder sind in der heutigen Zeit einem zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt. Es herrschen vielfältige Anforderungen in KiTa, Schule, Familie und Freizeit, welche zu Überforderung und Stresssituationen führen. Stress kann zu langfristigen Beeinträchtigungen der Gesundheit führen.

Das Leben in einer hochtechnisierten, motorisierten Gesellschaft engt den kindlichen Bewegungsraum immer mehr ein. Ein steigender Medienkonsum und eine Verarmung der unmittelbaren kindlichen Erfahrungswelt tragen dazu bei, dass das Kind in seinem Bedürfnis nach Eigentätigkeit und Selber-Ursache-Sein eingeschränkt wird. Kinder haben so viele Sachen zum Spielen und zu viele zusätzliche Einrichtungen, die sich um die Angebot für die Freizeit, das Musische und sportliche Aktivitäten kümmern.

Daher ist es nicht verwunderlich bei dieser Fülle an möglich, dass Beschwerden und Krankheiten angestiegen sind und diese im Zusammenhang mit Stress, Reizüberflutung, Leistungsdruck, Erhöhung des Lebenstempos und Belastungen durch negative Umwelteinflüsse stehen (häufigeres Auftreten von Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Hypermotorik). UND: Noch nie waren Kinder so arm an Möglichkeiten, ihre Umwelt über die Sinne, über ihren Körper selbständig zu erfahren. In ihrem Alltag fehlt die Möglichkeit Langeweile zu erfahren, da wir als Erwachsene ebenso dazu beitragen ständig unsere Kinder bespaßen zu wollen. Unsere Kinder haben keine bis wenig Zeit, ihre Erfahrungen, Gefühle usw. für sich selbst „aufzuarbeiten“ und sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen.

Kinder brauchen Zeit zum Spielen = Zeit zum Bewältigen = Zeit für sich selbst

All das trägt dazu bei, dass Kinder heute zum Teil konzentrationsschwächer, weniger ausdauernd und unruhiger geworden sind und immer früher über psychosomatische Beschwerden klagen. Ebenso können Kinder auch solche Reaktionen zeigen:

- Verunsicherung
- Rückzug/ Isolation
- Bauch- /Kopfschmerzen
- Verweigerung von Essen
- Schwierigkeiten beim Schlafen
- Wut/ Aggression

- Sprachlosigkeit
- Gesteigertes Bedürfnis nach Nähe und Zuneigung
- Angst

Was Entspannung bewirkt

Entspannung soll dazu beitragen die Stressfaktoren besser verarbeiten zu können und emotionale Spannung abgebaut werden. Dadurch kann jeder aktiv zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins beitragen. Ebenso zum Aufbau eines positiven Selbstkonzepts durch das Wahrnehmen von Gefühlen, Vorstellung und Körperreaktionen und ihre Einflüsse auf uns. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschieht über den taktilen (tasten, berühren), den kinästhetischen (Tiefensensibilität und Bewegungsempfindungen) und den vestibulären Sinn (Gleichgewicht)

Physiologische Entspannungsreaktionen können sein:

- Reduktion des Spannungszustandes der Skelettmuskulatur,
- Auswirkungen auf das Herz und die Blutgefäße,
- Auswirkung auf die Atmung,
- Eigenschaften der Haut verändern sich je nach Aktivierungs- bzw. Entspannungsgrad,
- Hirnelektrische Veränderungen.

Psychologische Entspannungsreaktionen können sein:

- emotionale Veränderungen,
- kognitive Veränderungen,
- Veränderungsverhalten.

Entspannung fördert somit die soziale Kompetenz und die Achtsamkeit: „Wenn ich mich selbst gut spüre und wertschätze, fällt es mir auch leichter, andere mit ihren Empfindungen und Bedürfnissen wahrzunehmen und zu achten.“

Merkmale und Rahmenbedingungen

Kindgerechte Entspannungsformen, wie Yoga, unterscheiden sich von den Entspannungsformen von Erwachsenen.

Denn Entspannung für Kinder muss:

- eine Sinnhaftigkeit besitzen
- Erlebnisorientiert sein
- Nicht über- oder unterfordernd sein
- Gefühlsbetont sein (Lachen ist auch eine Form von Entspannung)
- Bildhafte, phantasievolle Sprache haben
- Sozialkontakte und Gemeinschaftsgefühl fördern

Daher sollten folgenden Rahmenbedingungen bedacht und umgesetzt werden:

- Äußere Bedingungen: eine angenehme Atmosphäre schaffen
- Orientierung an den Bedürfnissen und Interessen der Kinder
- Freiwillige Teilnahme
- Regeln und Rituale
- Selbst Ruhe bewahren
- Störungen vermeiden
- Jedes Kind kann bei einer Massage die zu massierende Region selbst bestimmen

Tipps

- Lesen Sie sich im Vorfeld die Stunden gut durch.
- Probieren Sie die Asanas vorher aus. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen und die Geschichte frei erzählen können.
- Die Asanas sollte ein paar Sekunden gehalten werden und dürfen auch gerne wiederholt werden.
- Lassen Sie sich Zeit beim Erzählen und sprechen Sie ruhig.
- Schauen Sie sich die Kinder und ihre Bedürfnisse an. An einigen Stellen möchten Kinder gerne verweilen.

Entspannung nach wilden Tagen

Nachts auf dem Bauernhof

Alter: ab 3 Jahren

Material: verschiedenste Bürsten (kleine, große, weiche etc.)

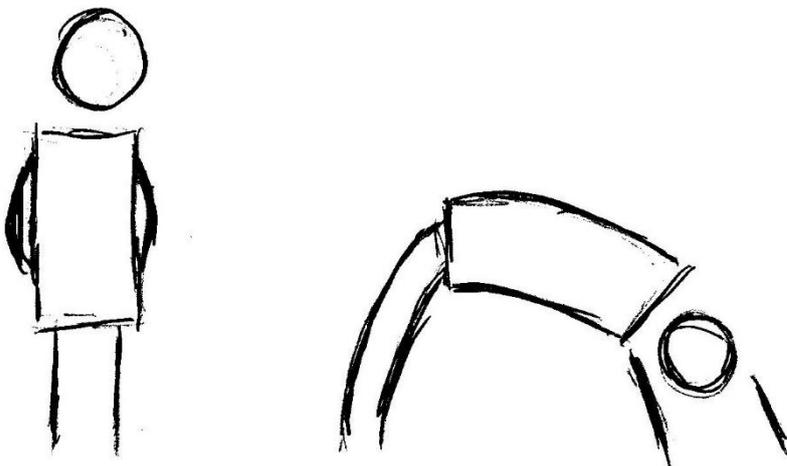
Zeit: 20-30 min

Endlich ist es soweit ihr dürft übers Wochenende auf den Bauernhof in die Berge fahren. Ihr freut euch sehr.

Zum Aufwärmen: Welche Tiere leben auf dem Bauernhof?

- ❖ Wir strecken uns wie ein Bulle mit großen, spitzen Hörnern
- ❖ Wir hüpfen wie ein Hase und rufen „Hop“
- ❖ Wir klatschen mit den Füßen wie ein Frosch
- ❖ Wir schnüren auf allen Vieren wie ein Fuchs bei Nacht (bewegen gleichzeitig das rechte Bein und den rechten Arm)
- ❖ Wir schwimmen wie ein Karpfen (aber auf dem Trockenen)

Die Fahrt geht los. (**Brumm-Geräusche**) Und ihr fahrt die Berge heraus und herunter.

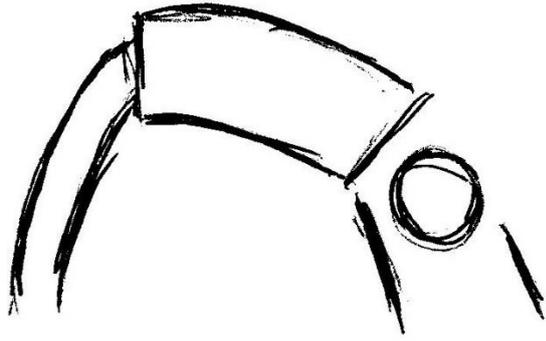


Als ihr abends ankommt, seid ihr sooooo müde, dass ihr ins Bett fallt. (**Recken und gähnen**)

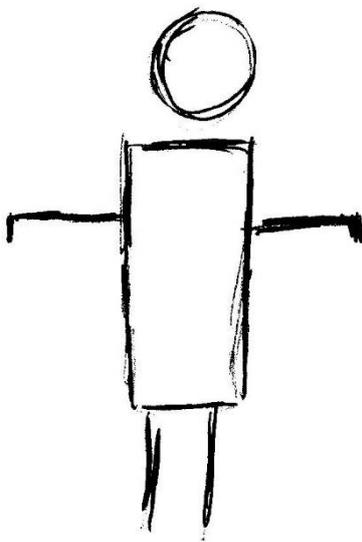
Nachts werdet ihr durch Lärm aus dem Stall geweckt. Ihr steht auf und zieht euch einen Pullover über und lauft zum Stall. (**auf der Stelle laufen**)

Ihr öffnet vorsichtig die Stalltür, einen kleinen Spalt, so dass ihr hindurch kommt, und ihr seht:

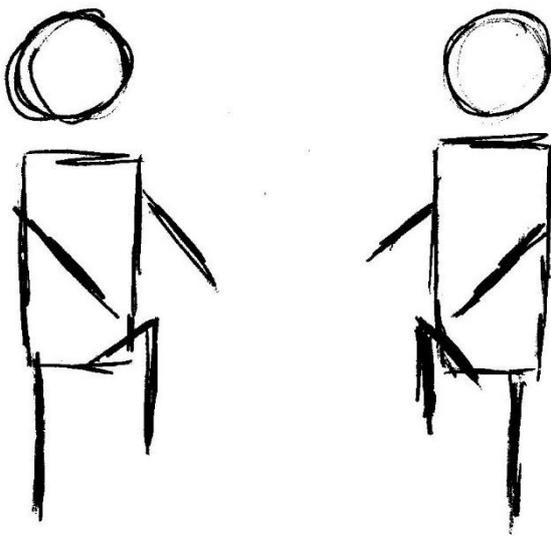
Die Kühe stehen im Kreis und stecken die Köpfe zusammen.



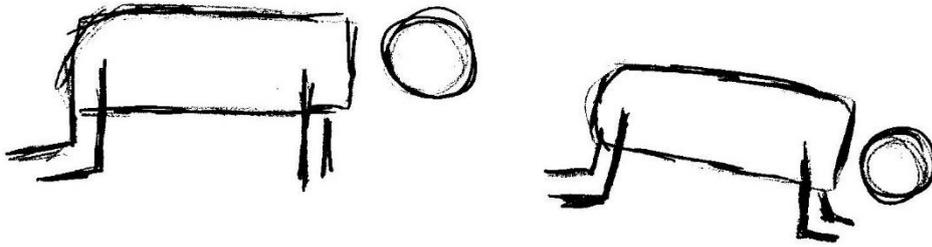
Ein kleines Küken, das auf dem Kopf einer großen Kuh sitzt und aufgeregt von einem Bein aufs andere hüpf – das sieht lustig aus.



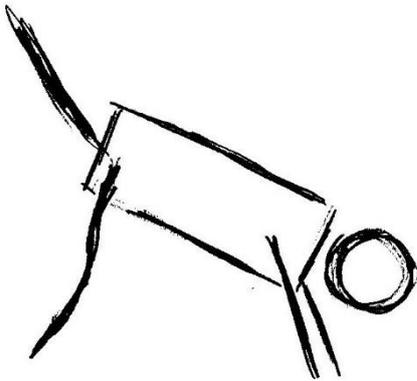
Die Hühner machen um den Kühen herum eine kleine Tanzeinlage.



In einer anderen Ecke stehen die Schweine. Die schwingen mit ihrem Po hin und her und machen dabei Schmatzgeräusche.



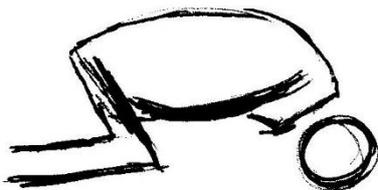
Im Takt zum Grunzen und Schmatzen der Schweine klappern die Pferde mit ihren Hufen.



Und die Ziegen meckern dazu und machen viel Quatsch.



Und ein kleines Zicklein hat sich in ruhige Ecke zurückgezogen, hat sich zusammen gerollt und träumt bereits von einer grünen Wiese und der Sonne.



Und wie du so alles beobachtetest, merkst du wie du auch müde wirst und in dein kuscheliges Bett krabbeln möchtest.

Das kleine Borstentier

Schaut her, was seht ihr hier? Das ist ein kleines Borstentier.	Die Bürste zeigen
Es setzt sich auf die Füße, läuft dort hin und her. Es rennt kreuz und quer.	Die Bürste auf die Füße setzen und damit hin und her fahren.
Dann krabbelt es die Beine hinauf, läuft mal schnell, mal langsam, runter und rauf.	Mit der Bürste mehrmals die Beine raus und runter streichen
Es geht nach hier, läuft nach dort, hüpft und flitzt von Ort zu Ort.	Über die Füße, Beine und Knie bürsten.
Oben auf dem Knie zieht es Kreise Und beendet seine Reise.	Die Knie umkreisen Mit der Bürste die Beine herunterfahren.

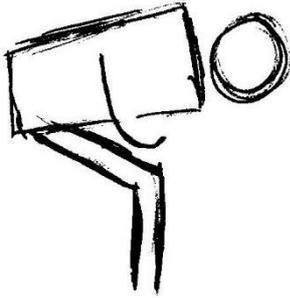
Ein kleines Piratenabenteuer

Alter: ab 3 Jahren

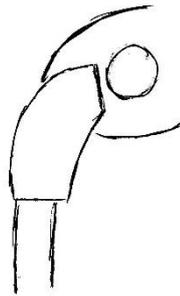
Material: blaue Chiffontücher (zum Auslegen fürs Meer)

Zeit: 20-30 min

Es war ein stürmischer Tag auf See, als Lilly aus dem kleinen Bullauge ihrer Kajüte schaute. Draußen zogen die Wolken über den Himmel, und die Wellen schlugen hoch gegen das Schiff.



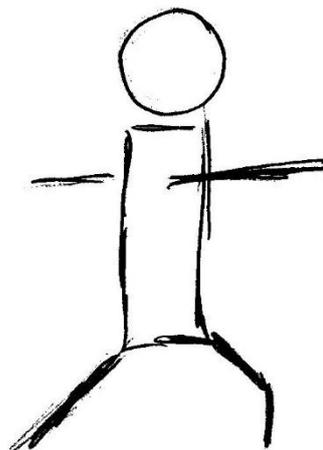
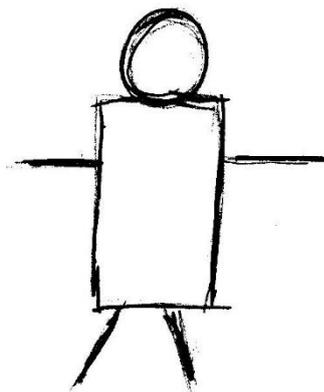
Wolken



Wellen

Lilly lächelte fröhlich. Sie liebte es, wenn der Wind (**Pusten - Windgeräusche**) das Schiff hin und her schaukeln ließ. Rasch zog sie den Piratenrock über ihren geringelten Schlafanzug und setzte sich das rosa Piratenkäppi auf. Dann kletterte sie über die Holzleiter an Deck. (**Kletterbewegungen eine Leiter hoch**)

"Hallo Kapitän!", rief Lilly und schlang ihrem Vater die Arme um den dicken Piratenbauch. (**Bewegung: Arme vor dem Körper rund machen**)
Käpt'n Piet lachte. "Na, was hast du heute vor?"

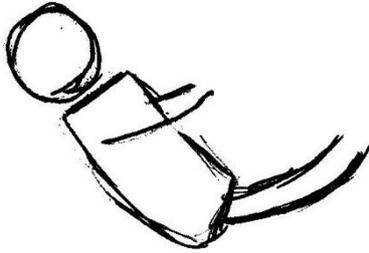


Kapitän

Er drehte sich zu Lilly um. Sofort hörte er auf zu lächeln. Stirnrunzelnd zeigte er auf ihr rosa Käppi. "Setz doch um des Krackens Willen dieses rosa Ding ab. Rosa ist keine Piratenfarbe! Rosa ist doch nur etwas für Winzlinge!" Lilly lachte und zog ihr Käppi noch fester auf den Kopf. "Ach Papa, Piratinnen dürfen das!?"

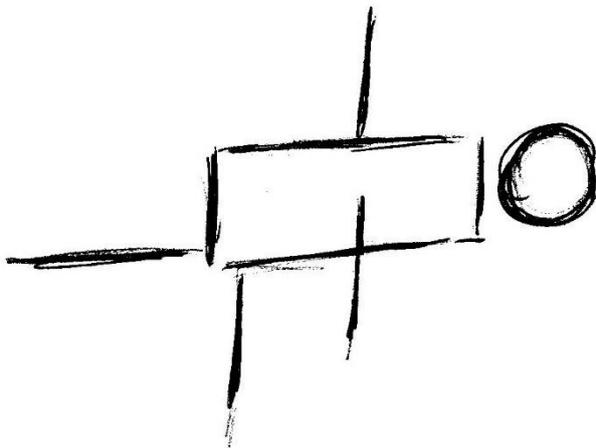
Auf Käpt'n Piets Stirn bildete sich eine dicke Ärgerfalte. "Weil ich das sage. Ich bin ein gefürchteter Pirat, und siehst du irgendwo Rosa an mir? Nein!" Lilly kicherte und drückte ihn noch einmal fest.

Dann stellte sie sich an den Bug des Schiffes und hob den Kopf.



Schiff

Der Wind sauste um sie herum und wirbelte ihr die langen Haare um die Ohren. Wassertropfen spritzen ihr ins Gesicht. Lilly fing laut an zu singen: "Piratinnen sind die mutigsten Mädchen, Piratinnen sind einmalig schlau, Piratinnen gibt's in jedem Städtchen ..." Schwupp - in diesem Moment klaute ihr eine Möwe das rosa Käppi vom Kopf.

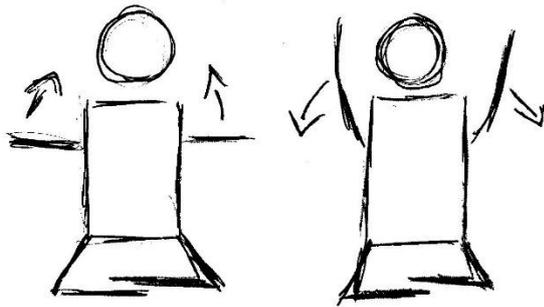


Möwe

"He, gib das sofort zurück", brüllte Lilly hinter ihr her. "Aber auf der Stelle, sonst setzt es was!" Doch die Möwe hatte sich schon von dem Wind davon tragen lassen. Lilly ärgerte sich und ging wütend und stampfend über das Deck. (**aufstampfen, wütend schauen**)

Käpt'n Piet schüttelte lächelnd den Kopf. "Ist doch gut, wenn das rosa Ding weg ist", meinte er. "Ich sagte doch schon, dass Piraten und Piratinnen keine rosa Sachen haben sollten, weil ..." Plötzlich wurde er blass. "Seht nur, da, dada ..." Lilly dreht sich um und ging wieder an die Reling, um besser sehen zu können.

Vor dem Schiff erhob sich etwas aus dem Meer. Etwas Großes. Es war lila und hatte überall rosa Tupfen. Zuerst sah es aus wie eine Insel, dann kamen an den Seiten Arme aus dem Wasser. "Ein Ungeheuer!", flüsterte Käpt'n Piet. Lilly zählte: "Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben ... sieben Arme. Das ist bestimmt ein Krake! Lilly freute sich. Noch nie hatte sie einen Riesenkraken gesehen. Und erst recht keinen lila-rosanen.



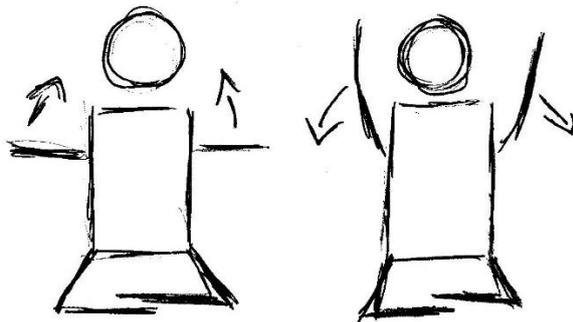
Krake

Käpt'n Piet duckte sich hinter der Reling. "Der will uns bestimmt zum Frühstück fressen.", sagte er mit zitternder Stimme. "Unsinn", grinste Lilly. "Außerdem hast du gesagt, dass Rosa was für winzige, kleine Sachen ist. Vor so einem winzigen Kraken wirst du doch keine Angst haben?" Lilly winkte dem Kraken fröhlich. (**winken**)

Und siehe da - der Krake winkte zurück! Mit eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht Armen.

Kapitän Piet plumpste auf seinen Piratenpo. (**sich auf den Po fallen lassen**)

"Hilfe!", fiepte er leise. "Schau mal, er hat doch acht Arme", rief Lilly. Und dann jubelte sie: An der Spitze des achten Armes steckte ein kleines rosa Ding! "Mein Käppi! Er hat der Möwe mein Käppi weggenommen!" Der Krake setzte sich das Käppi auf den großen Kopf - genau auf einen rosa Tupfen. Lilly grinste.

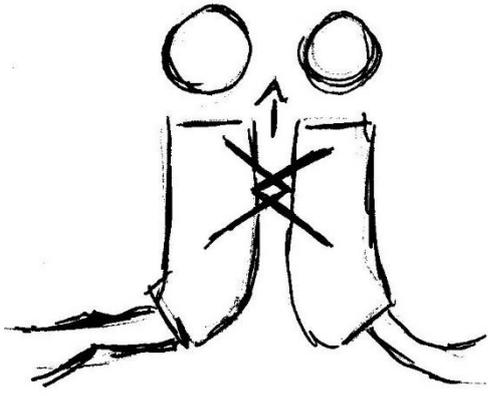


Der Krake wackelte mit dem Kopf, dann nahm er das Käppi wieder ab (**Bewegungen nachahmen**) und senkte seinen riesigen Arm langsam, gaaanz langsam zum Schiff hinab. Sachte ließ er das Käppi auf Lillys Kopf fallen. "Danke, lieber Krake!" sagte Lilly. Sie zog das Käppi fest über die Haare und warf Handküsschen in die Luft: eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht. Für jeden Arm eines. (**Küsschen verteilen**)

Der Krake tauchte ab. Dabei entstand eine enorme Welle, die das ganze Schiff unter Wasser setzte.

(Wellen-Übung im Schneidersitz und Schiff Übung)

Dann war es still. Kein Wind, keine Wellen, kein Krake. "Wa-wa-was war das?", stotterte Käpt'n Piet. Lilly lachte. "Ach, nur ein kleines, rosa Kraken-Abenteuer." Und dann sang sie wieder ihr Lied: "Piratinnen sind die mutigsten Mädchen, Piratinnen sind einmalig schlau, Piratinnen gibt's in jedem Städtchen, schaut doch nur mal ganz genau!"



Piratenmassage

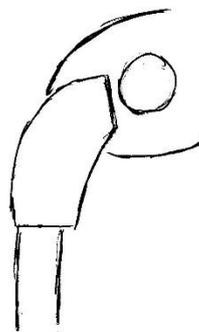
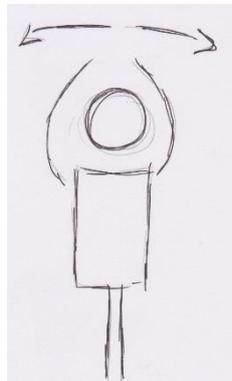
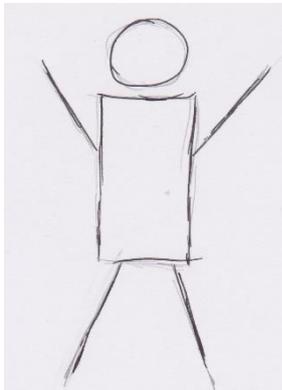
Ein Tag am See

Alter: ab 3 Jahren

Material: keines

Zeit: 20-30 min

Heute ist ein wunderschöner warmer Sommermorgen. Ihr seid mit euren Fahrrad (**Armbewegung wie als würde man Trampeln und sich durch den Raum bewegen**) zu eurem kleinen Lieblingssee gefahren. Ihr habt euch sehr darauf gefreut (**Ausruf: Huhu!**) und nun seid ihr endlich da. Ihr seht wie die Sonne sich im Wasser spiegelt und die kleinen Wellen des Sees das Schilf am Rand langsam hin und her schwingen lassen.

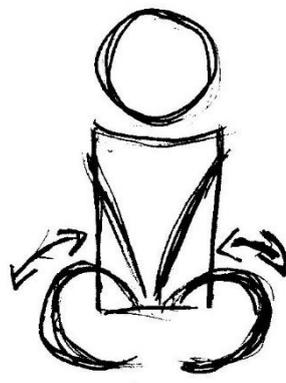
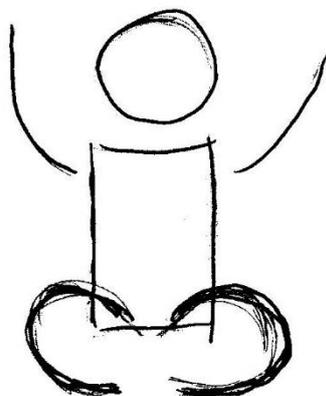


Sonne

Schliff

Wellen

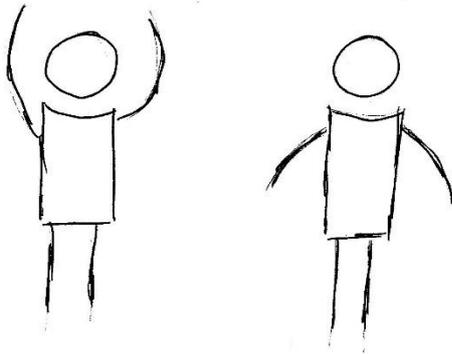
Ihr seht ein paar wunderschöne Seerosen in Lila, Rosa und rot und Schmetterlinge flattern über die Wiese und über das Wasser. Lasst euch von mir eine kleine Geschichte erzählen, was der Schmetterling alles erlebt hat.



Seerose

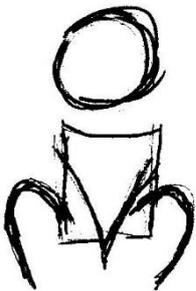
Schmetterling

Am anderen Ende des Sees steht ein großer Baum mit mächtigen Ästen, die bis ins Wasser hinunter reichen – eine Weide.



Baum

Ihr entdeckt unter der Weide einen Frosch. Dieser blinzelt erst einmal mit den Augen, und dann streckt und reckt er sich und rollt über die Seite und steht auf.

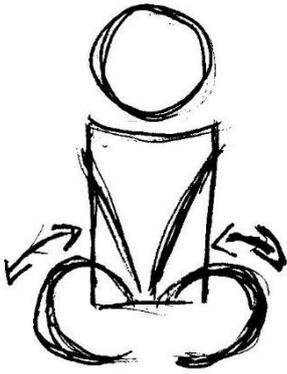


Frosch

Er beginnt gerade mit seiner Morgengymnastik (**Beine zu beiden Seiten nacheinander ausstrecken – Arme nach oben heben und strecken – Froschsprünge – laut quaken**) Und als er fertig ist, springt er mit einem großen Sprung in den Teich und schwimmt in aller Ruhe eine Runde rundherum bis zum nächsten Blatt. (**Sich auf den Bauch legen und Schwimmbewegungen machen**)

Er schwingt sich auf das Blatt und legt sich in die Sonne zum Trocknen. (**lang austrecken**)

Ein wenig später fliegt ein Schmetterling zu Seerose hin.



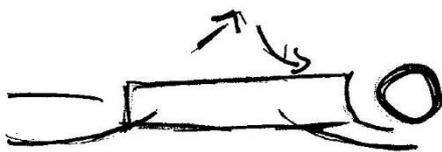
Schmetterling

Der Schmetterling landet auf der Blüte, beugt sich nach vorne und schlürft genüsslich etwas von dem Nektar. (**Schlürf- und Schmatzgeräusche**)

Und dann fliegt er weiter und hört von irgendwoher etwas schluchzen.

Eine Seerose hatte ihre Blüte nicht geöffnet und schluchzte bitterlich. Der Schmetterling landet am Rand der Rose und sagt: Hallo du wunderschöne Rose. Was ist denn los mit dir? Magst du deine Blüte nicht öffnen?“ Da schluchzte sie noch mehr: Ich möchte es...aber ich schaff es einfach nicht! So sehr ich mich auch anstreng...ich schaff es einfach nicht meine Blüte zu entfalten. Ich habe es schon viele Male probiert...aber es funktioniert einfach nicht.“

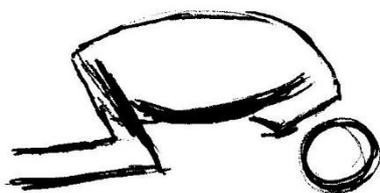
Der Schmetterling fühlte Mitleid mit der Rose und versucht sie zu trösten. Er erzählt der Rose von seiner eigenen Geschichte:



Raupe

Wie er als kleine Raupe den ganzen Tag umher gekrochen und war eigentlich immer hungrig!

Eines Tages hat er sich einen kleinen Kokon gebaut,



sich verpuppt und einige Wochen tief und fest geschlafen. Er konnte durch den Kokon die warmen Sonnenstrahlen spüren. Und als er wieder erwachte und sah er gar nicht mehr aus wie eine Raupe, sondern war ein wunderschöner Schmetterling!

Schmetterling im Stand

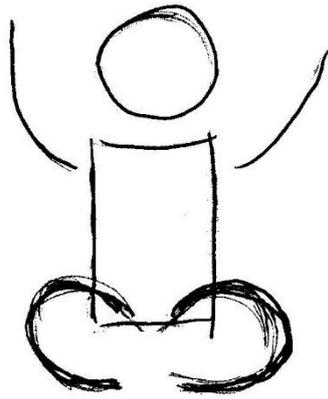
Er musste viel üben um Fliegen zu lernen. Zuerst hat er mit den Beinen gewackelt und die ersten Schritte gemacht, den Kopf hin und her bewegt, mit den Flügeln geschlagen...erst ganz langsam und dann immer mutiger und immer schneller... und auf plötzlich ist er abgehoben und...flog (**Beinbewegungen, Schrittbewegungen, Kopfbewegungen, mit den Armen schlagen und im Kreis laufen**) .

Bisher hatte der Frosch die Erzählung des Schmetterlings nur verfolgt, aber nun erzählte auch er seine Geschichte. Auch für ihn war der Anfang schwer: Als kleine Kaulquappe musste auch er erst einmal das Schwimmen lernen und später zu hüpfen wie ein richtige Frosch! „Deshalb mache ich jeden Morgen meine Morgengymnastik. Das gibt mir Kraft und Mut!“. Und gemeinsam machen der Frosch, die Seerose und der Schmetterling nun die Morgengymnastik (**2x: Beine zu beiden Seiten nacheinander ausstrecken – Arme nach oben heben und strecken – Froschsprünge – laut quaken**).

Jeder so gut wie er es kann; auch die Seerose streckt sich weit nach oben, dann beugt sie sich tief nach unten. Sie lehnt sich zur Seite und dreht sich in alle Himmelsrichtungen. Die drei haben so viel Spaß zusammen, dass sie üben bis die Sonne untergeht. Nun legen sich der Schmetterling und der Frosch auf ein Blatt neben der Seerose, rollen sich in eine Decke aus Blättern ein und sie fallen fast augenblicklich in einen tiefen und ruhigen Schlaf.

Am nächsten Morgen werden sie von den ersten warmen Sonnenstrahlen geweckt. Der Frosch und der Schmetterling strecken und sie recken sich und hören mit einem Mal ein Freudenschrei!

(Laut Juhe rufen)



Seerose

Die kleine Seerose hat sich entfaltet und ihre wunderschönen hellrosanen Blütenblätter erstrahlen in voller Pracht. Alle drei jubeln und lachen und schwören einander die Morgengymnastik vom Frosch nun jeden Tag zu machen!

Streichelgeschichte: Am See

<p>Lege dich ganz bequem hin und schließe deine Augen!</p> <p>Dann stell dir vor, du bist am See. Der Himmel über dir ist strahlen blau und die Sonne scheint...</p>	<p>Mit der flachen Hand sanft und in kreisenden Bewegungen über den Rücken des Kindes streichen.</p>
<p>Du gehst am Ufer entlang ...</p>	<p>Mit beiden Händen abwechselnd und möglichst gleichmäßig auf den Rücken klopfen. Den Rücken auf diese Weise gründlich durchmassieren.</p>
<p>Du hörst leise das leise Plätschern der Wellen wie sie an das Ufer laufen und beobachtest die kleinen Wellen ...</p>	<p>Beide Hände auf die Schultern des liegenden Kindes legen und gleichzeitig nach unten in Richtung Po ziehen. Diesen Vorgang in mäßigem Tempo mehrfach wiederholen.</p>
<p>Auf dem See schaukelt ein kleines Boot. ...</p>	<p>Beide Hände rechts und links auf den unteren Rückenbereich legen und abwechselnd leichten Druck ausüben, wobei das liegende Kind ganz sanft (!) hin- und hergewiegt wird.</p>
<p>In dem Boot kannst du eine Decke erkennen, welche wie ein Regenbogen schimmert. Das kleine Boot bewegt sich gemütlich weiter ...</p>	<p>Eine Hand zu einer lockeren Faust schließen und damit über den Rücken des Kindes streichen. Das Streichen sollte in ruhigem Tempo erfolgen, da die Massage entspannen soll. Je nach Ausdauer und Erfahrung des Kindes kann hierbei der gesamte Rücken und die Schulterpartien mit einbezogen werden.</p>
<p>Ein sanfter Wind kommt auf und streicht dir über den Körper und durch das Haar ...</p>	<p>Mit der Hand sanft durch die Haar streichen und den Kopf liebevoll massieren.</p>
<p>So langsam geht der Tag zu Ende und am Horizont geht die Sonne langsam unter ...</p>	<p>Mit den Händen links oben an der Schulter beginnen und mit leichtem Druck zur</p>

	rechten Seite streichen. In langen Zickzacklinien den Rücken auf diese Weise bis zur Taille massieren.
Was für ein wundervoller Tag!	

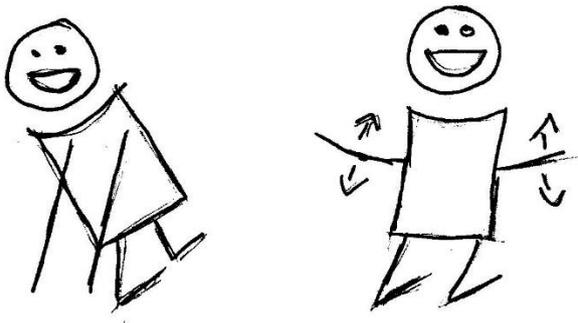
Nela entdeckt ihre Kräfte zurück

Alter: ab 3 Jahren

Material: zur Anschauung ein Löwe mit Flügeln (aus dem Internet ausgedruckt oder als Figur);
rote, gelbe und orange Chiffontücher

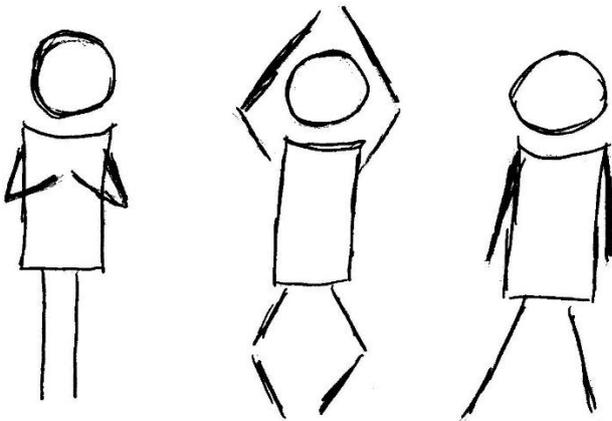
Zeit: 20-30 min

Weit, ganz weit von hier entfernt, in einem fremden Land lebt Nela, eine geflügelte Löwin.



Löwe mit Flügel (Arme ausbreiten)

Nela wohnt mit ihrer Familie in einer Höhle neben eines riesigen und aktiven Vulkans.



Vulkan (Tücher: gelbe, Orangen, rote)

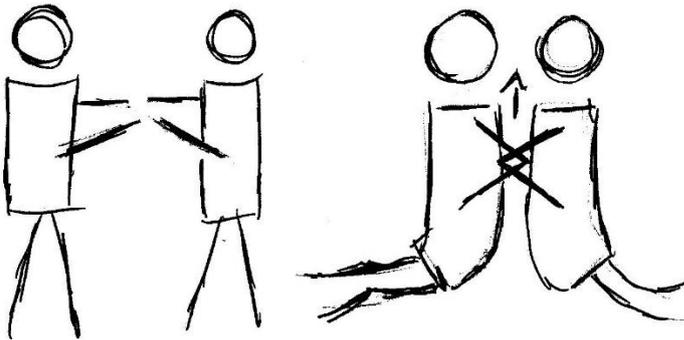
Nela liebt es dort zu leben. Sie fühlt sich doch frei, wild und sehr kraftvoll. **(Löwenbrüllen)**
Besonders liebt sie es, wenn der Vulkan tobt und Lava spuckt. Dann erhebt sie sich immer in die Lüfte und fliegt geschickt um die spitzende Lava und um den Krater herum. Immer wenn Papa Löwe sie dabei erwischt, hält er ihr eine ordentliche Standpauke. Die letzte war besonders schlimm, denn Papa Löwe sagte: „Richtige Löwen bleiben auf dem Boden und machen nicht solche Dummheiten. Was hast du dir dabei nur gedacht? Bleib gefällst mit

deinen Tatzen auf dem Boden. Da, wo sie hingehören!“ Und mit diesen Worten ging Papa Löwe.

Seit dem ist Nela sehr traurig und hat sich nicht mehr getraut, sich in die Lüfte zu erheben und zu fliegen. Sie hat ihre Flügel eingezogen und verwandelt sich seit dem jeden Tag ein Stück in einen normalen Löwen zurück. Nela fühlt sich nun kraftlos, entmutigt, traurig.

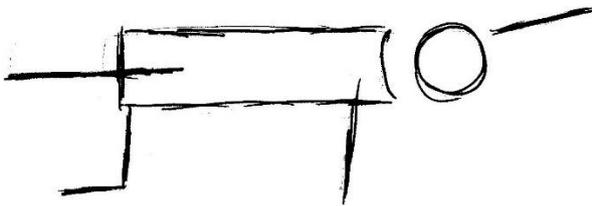
(hängende, langsame Bewegungen)

Ihre Geschwister necken Nela beim Tollen.



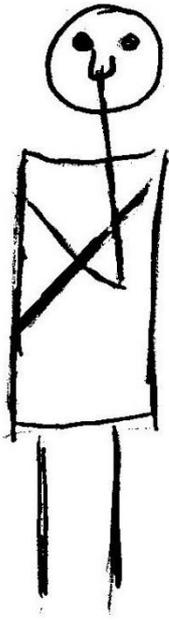
Tollen

Auch ihre Freunde bemerken, wie traurig Nela ist. Die Tiger belächeln sie.



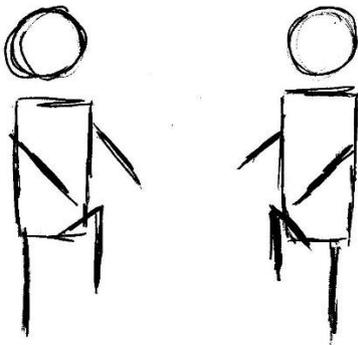
Tiger

Und auch die Elefanten machen sich über sie lustig und wollen nichts mit ihr zu tun haben.



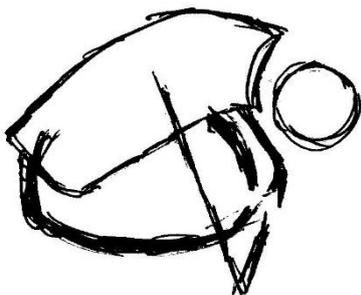
Elefanten

Selbst die Affen führen kleine belustigende Tänze auf.



Affen

Nur die alte Schildkröte weiß Rat:

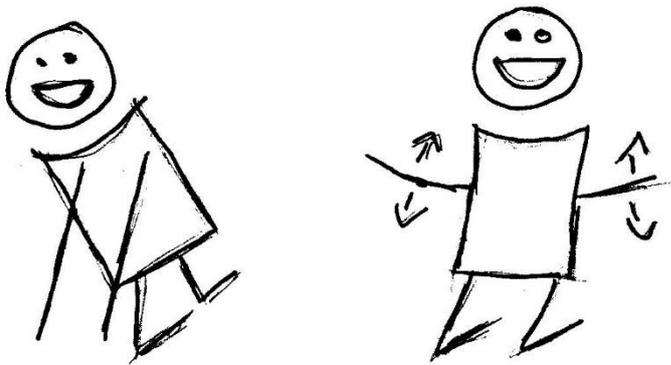


„Hör mal Nela, lass dich lachen und reden. Sie wissen nicht, wie es ist. Dein Vater kennt dieses Gefühl von Freiheit auch schon lange nicht mehr. Geh zum Krater, hör auf dein Herz und erinnere dich an dein Gefühl von Freiheit und Freude.“

Nela ging los. Erst langsam und nachdenklich, doch mit jedem Schritt und jedem Gedanken daran, dass sie bald wieder beim Krater sein wird, wird sie fröhlicher.

Als sie dort ankommt, hört sie das bekannte Rauschen in der Luft. Als sie nach oben blickt, entdeckt sie einen fliegenden Löwen. Nela freut sich: „Es gibt sie also doch noch.“

In ihr herrscht plötzlich eine große Freude, das alt bekannte Gefühl von Freiheit kann sie spüren. Langsam versucht sie die lang nicht mehr benutzten Flügel zu bewegen.



Löwe + Flügelbewegungen

Sie spürt wie ihre Flügel mit jedem Mal stärker und stärker werden und sie sich immer sicherer fühlt. Sie atmet tief ein, nimmt all ihren Mut zusammen und hebt mit kräftigen Flügelschlägen ab. Sie fliegt durch die Luft. Vor lauter Freude beginnt sie in der Luft zu tanzen. Es fühlt sich wundervoll an. Sie kann gar nicht genug davon bekommen. Sie genießt die Freiheit, die zurückkehrende Kraft und die Freiheit.

Nela fliegt zu dem fliegenden Löwen, den sie entdeckt hat hin und gemeinsam fliegen sie über den Krater. Sie fliegen bis es Abend wird. Dann setzen sie gemeinsam zur Landung an und suchen sich einen bequemen Platz zum Schlafen. Sie legen dich dort nieder und denken an die vergangenen Momente zurück.

Nela und ihr neuer Freund haben sich ganz bequem gemacht. Sie strecken noch einmal ihre Tatzen ganz lang aus.

Die Arme nach vorne strecken und die Finger wie Krallen aufstellen.

Dann wird Nela von ihrem Freund mit den Tatzen ganz sanft gestreichelt.	Ganz sanft mit den Händen wie zu Krallen den Rücken massieren.
Nela streckt sich in alle Richtungen; sie fühlt sich wohl.	Mit leichtem Druck die Hände in unterschiedliche Richtungen schieben.
Nela träumt nun vor sich hin; sie breitet ihre Flügel aus ...	Mit den Handflächen von innen nach außen streichen
... dann nimmt sie Anlauf ...	Hände mehrfach nacheinander locker fallen lassen
... und hebt ab ...	Mit den Fingern leicht streichen und leicht Windgeräusche und über den Rücken pusten
... sie fliegt noch einmal über den Vulkan, sieht die viel rot-, orange- und gelb Töne unter sich leuchten. Sie spürt die Wärme, die Kraft in ihren Flügeln und den Wind, wenn sie durch die Luft gleitet.	
... als sie müde wird, landet sie und schläft sofort ein.	... beide Hände auf dem Rücken ablegen.

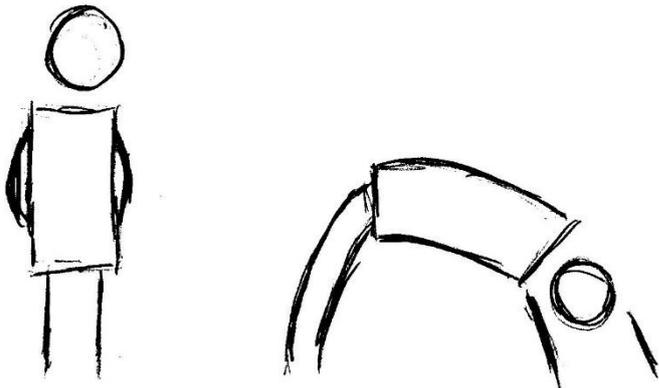
Das Land der Drachen

Alter: ab 3 Jahren

Material: Drachen zum Anschauen

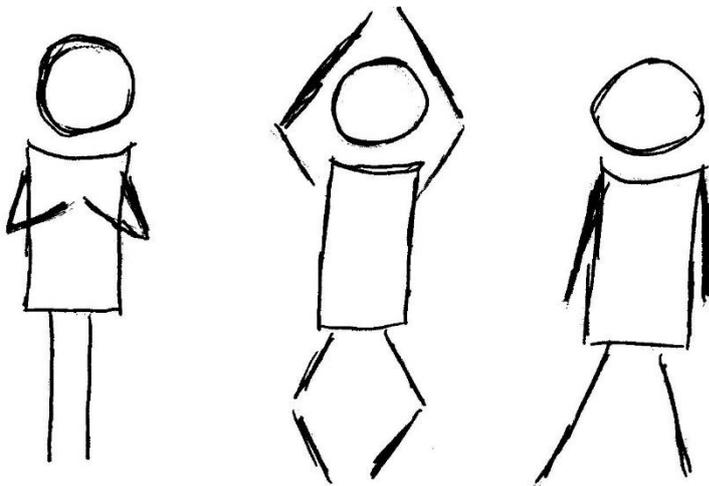
Zeit: 20-30 min

Stellt euch das Land der Drachen einmal vor. Es könnte wild und urtümlich dort sein. Riese Berge und tiefe Schluchten sind dort zu finden.



Berge und Schluchten

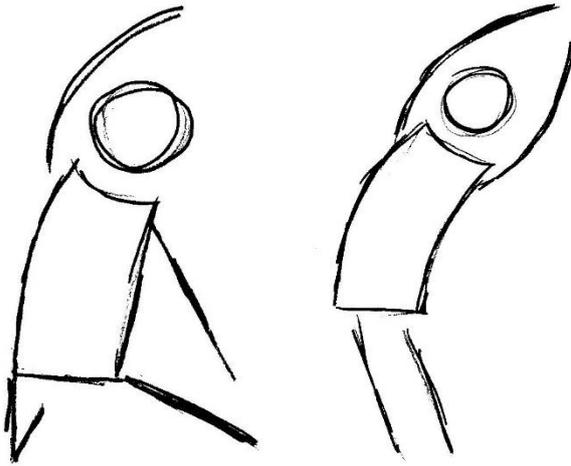
An einer Stelle ist ein klarer eiskalter See und an einer anderen Stelle sprudeln heiße Quellen aus der Erde heraus. Vulkane spucken Lava.



Vulkan

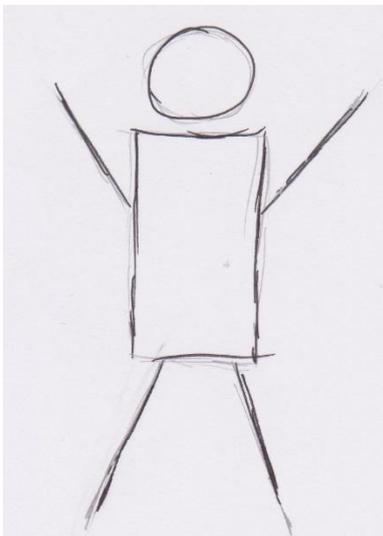
Manchmal weht ein eisiger Wind und dann wieder eine warme Brise. (Windgeräusche)

Der Himmel ist weit und klar. In der Nacht leuchten die Sterne und der Mond.



Sterne und Mond

Am Tag strahlt die Sonne.



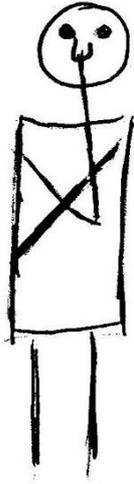
Sonne

Unterschiedlichste Drachen fliegen durch die Lüfte. Heute ist das große Elemente-Fest. Jeder Drache verkörpert ein Element: Erde, Wasser, Feuer, Luft.

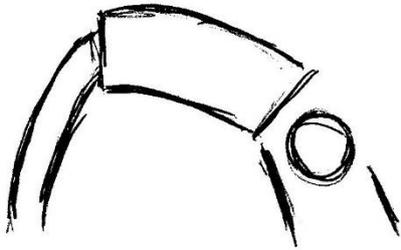
Sie tanzen, fliegen, bewegen sich auf ihre Art und jeder zeigt, was er/sie am besten kann.

Die **Erd-Drachen** landen auf der Erde:

... und stampfen wie die **Elefanten**

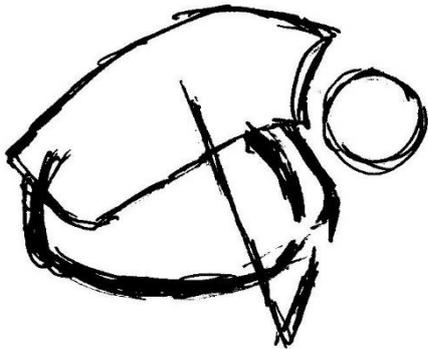


... sie stehen auf allen vieren und strecken sich



(Sich strecken wie ein Hund)

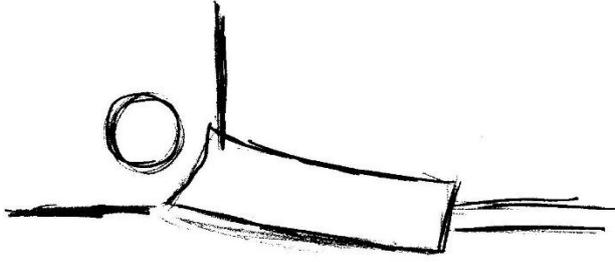
... sie gehen ganz langsam und sich ganz rund machen



(rund wie die Schildkröte)

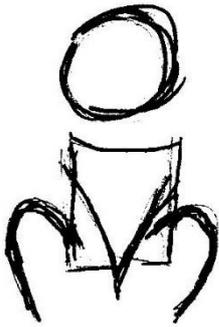
Nun sind die **Wasser-Drachen** an der Reihe ...

... sie gleiten durchs Wasser



Krokodil

... sie schwimmen

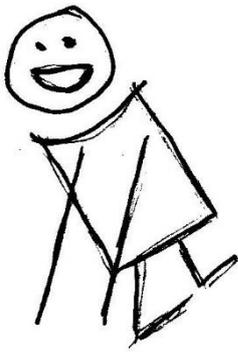


(wie ein Frosch)

Stellt euch vor wie der See, in dem die Drachen schwimmen, glitzert von der Sonne oder dem Mond.

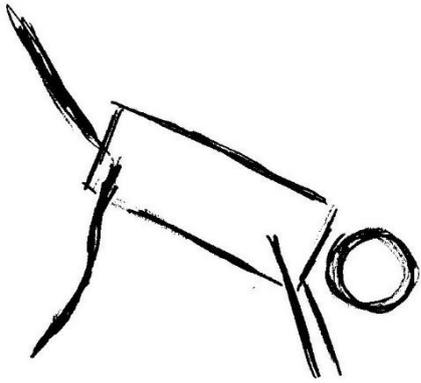
Nun wollen die **Feuer-Drachen** ihr Bestes zeigen ...

... sie brüllen ganz laut



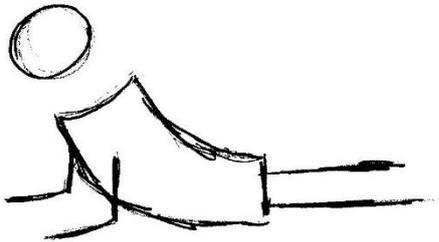
(wie ein Löwe)

... sie können wild austreten



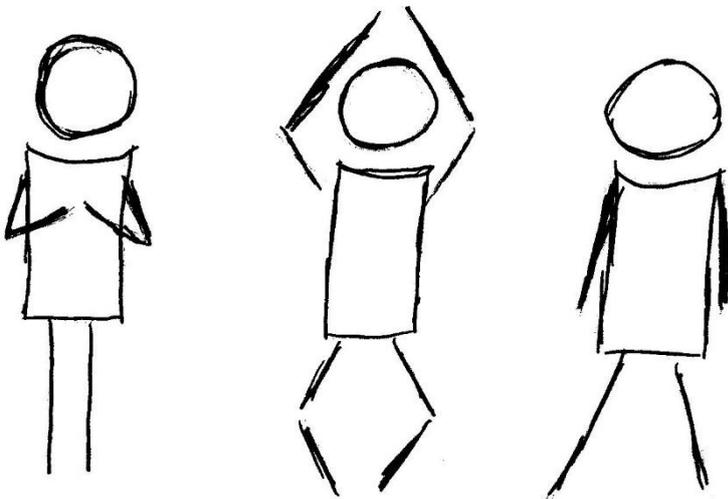
(wie ein wildgewordener Esel)

... sie zischen



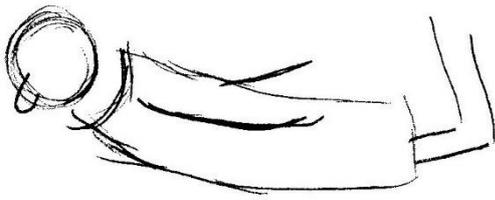
Schlangen

... sie spuken Feuer wie der **Vulkan**



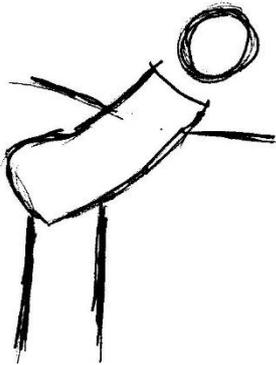
Dann zeigen die Luft-Drachen ihre Kunststücke ...

...sie fliegen durch die Lüfte



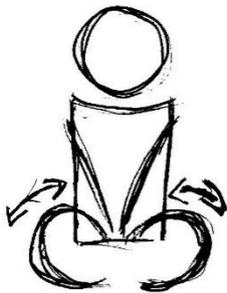
Vogel

... ein paar summen wie die Bienen



Biene

... sie flattern elend wie ein **Schmetterling**



Alle zeigen was sie können. Und jeder sucht sich sein eigenes Lieblingskunststück eines anderen aus. Zum Schluss, als nun alle ihre Kunststücke gezeigt haben, erzählt die älteste Drachmutter eine kleine Geschichte und jeder sucht sich einen Partner.

Eine Drachenuutter und das kleine Drachenkind sind auf dem Weg durch das Drachenland.	Mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinabwandern und dabei vorsichtig mit den Fingern neben die Wirbelsäule drücken.
Das kleine Drachenkind springt über kleine Krater, spuckt Feuer, faucht und klettert kleine Krater hoch und rutscht auf der anderen Seite wieder herunter.	Mit den Finger kleine hüpfende Sprünge machen. Dann mit den Händen über den Rücken mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen streichen. Dabei von unten nach oben wandern und dann von oben nach unten.
Das kleinen Drachenkind läuft am Seeufer entlang und tritt so feste in den Matsch, dass alles nur so hoch spritzt.	Mit den Fingerspitzen leicht den ganzen Rücken berühren. Erst am Anfang langsam trommeln und dann schneller werden.
Mit viel Dreck verkrustet, geht das Drachenkind nach Hause.	Langsam und leicht auf den Rücken klopfen.
Zuhause angekommen, bekommt die Drachenuutter einen riesen Schreck. Sie nimmt das Drachenkind mit zum warmen See und schrubbt es dort richtig ab.	Mit den Fingerspitzen etwas fester über den Rücken reiben.
Zum Schluss pustet die Drachenuutter das Drachenkind mit ihrem warmen Atem trocken.	Tief Luft holen und pusten.

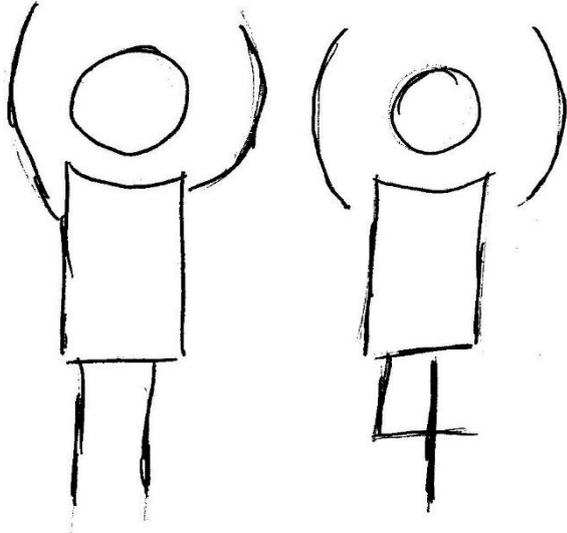
Rapunzel – nach dem Märchen der Brüder Grimm

Alter: ab 3 Jahren

Material: Bilderbuch der Geschichte, grünes Chiffontuch, Zauberstab für die Zauberin

Zeit: 20-30 min

Es war einmal ein Mann und eine Frau, die lebten in einem kleinen Haus neben einem wunderschönen Garten. In diesem Garten wuchsen die schönsten Blumen und Kräuter, die man sich vorstellen konnte.



Blume

Doch dieser Garten gehörte einer Zauberin und um diesen Garten herum war eine hohe Mauer, damit niemand in den Garten sehen oder diesen betreten konnte.



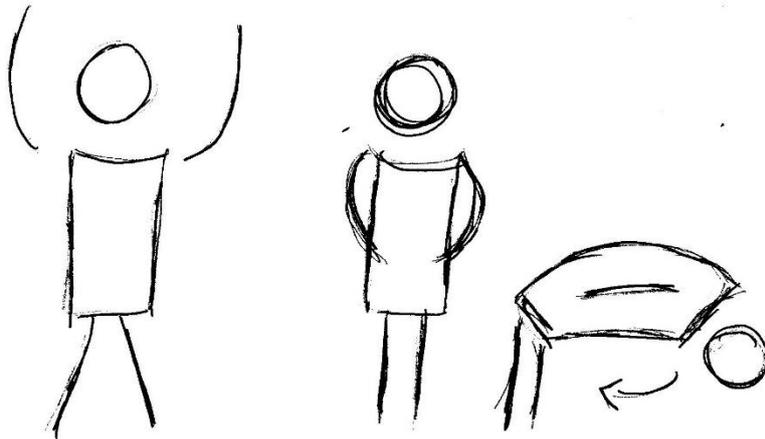
Zauberin

Die Frau blickte (**Hand über die Augen legen und schauen**) jeden Tag aus ihrem Fenster auf den Garten herab und bewunderte die wunderschönen Blumen und Kräuter. Eines Tages entdeckte sie die wunderschönen Rapunzeln im Garten wachsen und bekam einen großen Appetit darauf.



Rapunzel-Pflanze (in den Händen ein grünes Chiffontuch)

Sie bekniete ihren Mann in den fremden Garten zu steigen und ihr welche zu pflücken. Eines Tages versprach der Mann seiner Frau in den Garten zu gehen und die Rapunzeln zu pflücken. In der Abenddämmerung stieg er in den verbotenen Garten.



Abenddämmerung

Bewegungen: rückwärts eine Leiter herunter gehen, schleichen, sich umschauen, die Rapunzeln bewundern und dann eine pflücken

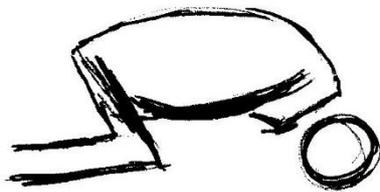
Als der Mann zurückkam, freute sich seine Frau und aß die Rapunzeln mit viel Genuss. Ein paar Tage später bat die Frau ihren Mann erneut in den Garten zu gehen und er tat dies. Und ein paar Tage danach wieder. Und da passierte es, die Zauberin entdeckte den Mann und war sehr zornig darüber, dass er ihre Rapunzeln gestohlen hatte.



Zauberin II

Der Mann erklärt ihr seine Lage und die Zauberin wurde milde und sagte: „Nun gut. Du kannst so viele Rapunzeln haben wie du möchtest. Ich habe nur eine Bedingung: Du gibst mir das Kind, welches deine Frau zur Welt bringen wird.“ Der Mann willigte ein.

Nun kam die Zeit, dass das Paar eine Tochter zur Welt brachte. Schweren Herzens gab es der Vater der Zauberin.



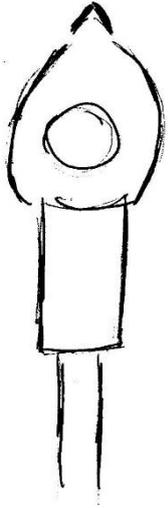
Kind

Bewegung: in der Hocke; Armhaltung wie man ein Kind wiegt

Die Zauberin nannte das Kind Rapunzel. Es je größer es wurde, umso hübscher wurde es.

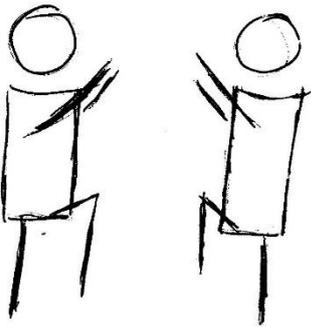
Bewegung: durch die Haare streichen, über das Gesicht, über Arme und Beine usw.

Rapunzel hatte langes, goldenes Haar. An ihrem zwölften Geburtstag brachte die Zauberin Rapunzel in einen hohen Turm im Wald, welcher keine Treppe und Türen besaß. Nur ganz oben war ein kleines Fenster, woraus Rapunzel heraus schauen und die Zauberin eingelassen werden konnte.



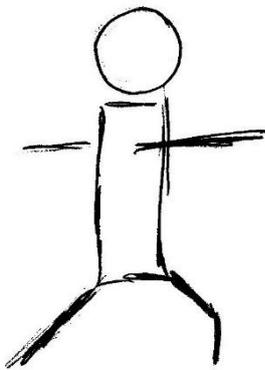
Turm

Immer, wenn die Zauberin zu Rapunzel hinaus wollte, rief sie: „Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter.“ Rapunzel öffnete das Fenster und wickelte ihren goldenen Zopf in einer verzauberten Spule, die Haar noch länger werden ließ und ließ den Zopf nach unten wachsen. Die Zauberin schlang sich den Zopf um ihren Körper und klettert so den Turm hinauf.



Klettern

Es gingen viele Jahre ins Land und eines Tages kam ein Königssohn an dem Turm vorbei und beobachtete wie die Zauberin an dem Turm emporklettert.

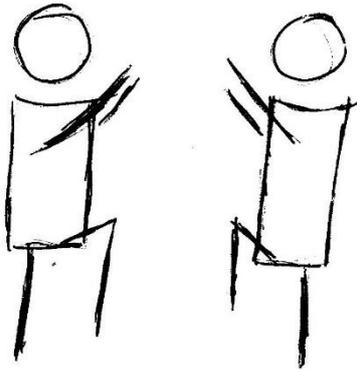


Königssohn (danach kurze Bewegung: wie ein auf einem Pferd reitend sich bewegen und Hufgeräusche machen)

Als die Zauberin wieder gegangen war, stand Rapunzel noch am Fenster und sang ein Lied.

(ein Lied summen)

Der Königssohn war so fasziniert von Rapunzel, dass er nun jeden Tag in den Wald ritt und der Zauberin dabei beobachtete, wie sie den Turm emporkletterte. Eines Tages nahm der Königssohn seinen ganzen Mut zusammen, verstellte seine Stimme, dass sie klang wie die der Zauberin und erklimmte an Rapunzels Zopf den Turm.

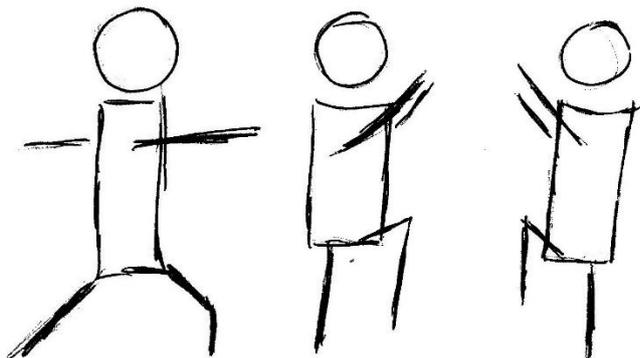


Klettern

Rapunzel erschrak als sie den Königssohn erblickte, aber sie freute sich auch, dass nun endlich jemanden hatte.

Bewegung: Erschrecken – Hände an die Wangen, erschrockenes Gesicht – den Körper nach hinten lehnen

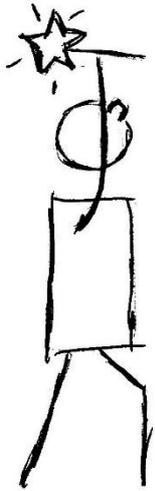
Nun kam der Königssohn jeden Abend und eines Tages fragte er Rapunzel, ob sie seine Frau werden wolle.



Königssohn und Klettern

Rapunzel wollte gerne mit dem Königssohn mitgehen, jedoch wusste sie nicht, wie sie aus dem Turm entkommen sollte. So schmiedeten sie einen Plan, dass der Königssohn ein langes Seil mitbringe. Eine lange Zeit bemerkte die Zauberin die Besuche des Königssohnes nicht. Doch eines Tages versprach sich Rapunzel bei der Zauberin und somit erfuhr sie alles vom Königssohn. Die Zauberin, welche Rapunzel

nicht verlieren wollte, war so erbost, dass sie Rapunzel das goldene Haar abschnitt und die verzauberte Spule mit sich nahm.



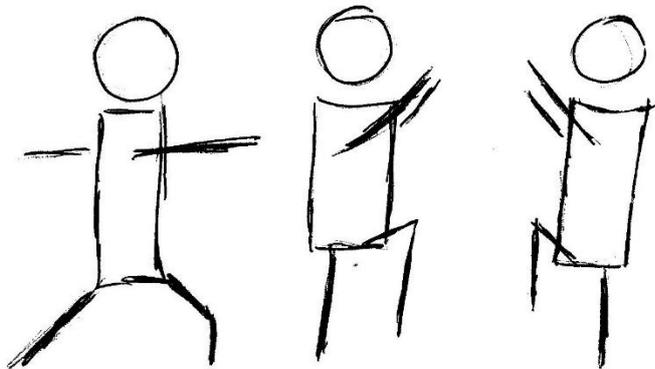
Zauberin II

Rapunzel wurde von ihr weit weg gebracht, wo der Königssohn sie nicht finden konnte.

(Wellenbewegung mit den Armen vom Körper weg)

Die Zauberin befestigte Rapunzels goldenen Zopf an dem Turm und als der Königssohn das nächste Mal zum Turm kam und hinaufkletterte, erwartete ihn die Zauberin. Der Königssohn wollte fliehen und sprang aus dem Turm.

Bewegung: Zopf festknoten



Königssohn und Klettern

Bewegung: von einem Stuhl hinunter springen oder ganz hoch springen und in der Hocke ankommen

Sein Sturz wurde durch die Dornen abgefedert, jedoch stachen sie ihn in die Augen und er wurde blind. So irrte und wanderte er traurig durch die Welt.

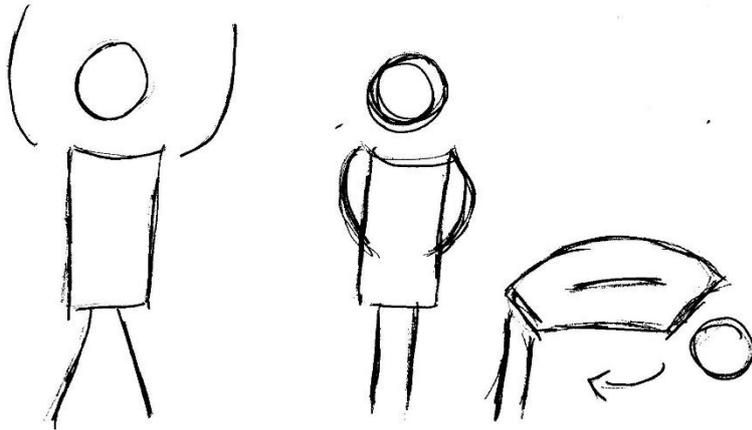
Bewegung: mit verdeckten bzw. geschlossenen Augen sich durch den Raum bewegen

Eines Tages kam der Königssohn in eine öde und traurige Gegend. Dort begegnete er einer Frau, die ihn erkannte.

(Bewegung: gebückte Haltung; sich hinsetzen; gebeugt im Fersensitz; danach umschlingen die Arme den Körper)

Es war Rapunzel. Beide schlossen sich in die Arme und Rapunzel weinte Freudentränen als sie ihren Königssohn wieder in die Arme schließen konnte. Ihre Tränen benetzten die Augen des Königssohnes und er konnte wieder sehen. Nun kehrten sie in das Königsreich zurück und heirateten. Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende.

(eine Runde mit einem Partner langsam, Hand in Hand durch den Raum gehen) oder



Abenddämmerung

Material zum Zeigen



Literatur

Sonja Quante „Was Kindern gut tut! – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung“, SolArgent Media, Division of BORGMANN HOLDING AG, Basel 2003

Jutta Bläsius „3 Minuten Entspannung – Übungen für zwischendurch in KiTa und Schule“, Don Bosco Medien GmbH, München 2009