

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 10

Bewegung & Gesundheit

Vertrauen stärken mit Fridolin Feuerwehrhund

Sandra Kolb



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Vertrauen stärken mit Fridolin Feuerwehrhund

Sandra Kolb

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Selbstfürsorge kennenlernen / kultivieren
- Urvertrauen stärken
- Gemeinschaftssinn fördern
- den eigenen Körper wahrnehmen und kräftigen
- bewegte Umsetzung einer Geschichte
- leicht
- ab 4 Jahren
- empfohlene Gruppengröße max. 8 Kinder
- ruhiger, temperierter Raum mit Platz für Yogamatten
- Yogamatten o. Ä.
- Decken
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- evtl. Papier und Stifte
- keine
- Matten, Decken auslegen, Bildkarten anordnen
- ca. 35 Minuten

Eine der wertvollsten Ideen, die Yoga bereits unseren Jüngsten vermitteln kann, ist Ahimsa – Gewaltlosigkeit [devanagari अहिंसा]. Dieser den *Yoga Sutras* von Patanjali (einem der wichtigsten traditionellen Texten des Yoga) entnommene Begriff impliziert weit gefasst zwei Aspekte, die auch die Ihnen an dieser Stelle vorgestellte Yoga-Bewegungsgeschichte für Kinder beinhaltet: Selbstfürsorge und aktive Gewaltlosigkeit. So werden wir aufgefordert, gut für uns selbst zu sorgen und Engagement für das Wohl unserer Mitlebewesen zu zeigen.¹

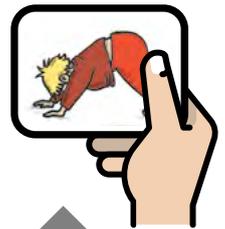
Der Protagonist der Erzählung, Fridolin Feuerwehrhund, beginnt seinen Tag, indem er sich bewusst um sein eigenes Wohlergehen kümmert. Hieraus schöpft er Kraft und Vertrauen, sich herausfordernden Aufgaben zu stellen. Dies tut er voller Freude und mit Liebe. Sein aktives Handeln sowie das spontane Zur-Hilfe-Kommen weiterer Figuren der Geschichte schaffen Vertrauen dafür, dass auch wir stets umgeben sind von helfenden Händen. Gleichzeitig möchte die Geschichte aber auch dazu animieren, selbst aktives Ahimsa im Sinne des Yoga zu praktizieren. Das direkte Erleben beim Üben der Geschichte macht diese – auch für uns Erwachsene – hohe ethische Verhaltensregel Ahimsa spielerisch erfahrbar. Die für jede Yogaeinheit obligatorische Entspannung am Ende unterstützt beim Festigen und Reflektieren des Erfahrenen.

¹ „Ahimsa [bedeutet] Gewaltlosigkeit, nicht töten. Aber Gewaltlosigkeit ist nicht nur nicht töten. In seiner umfassenden Bedeutung ist Ahimsa oder Gewaltlosigkeit ein **vollkommenes Abstandnehmen** davon, **irgendeinem Lebewesen** Schmerz oder Leid zuzufügen, in Gedanken, Worten und Taten. Ahimsa ist **nicht nur passive Gewaltlosigkeit**. (...) Es zu versäumen, die Schmerzen anderer zu lindern, oder es zu unterlassen, zu einem in Not befindlichen Menschen zu gehen, ist eine Form von Himsa [Gegenteil von Ahimsa].“ Swami Sivananda: *Göttliche Erkenntnis*, S. 28ff



Einstimmung (optional):

Schaffen Sie Neugierde für die Geschichte, indem Sie den Kindern die Bildkarten zeigen bzw. ihnen die *Hauptdarsteller* der Geschichte vorstellen.



Hinweis:

Auf der Rückseite der Bildkarten finden Sie wertvolle Umsetzungshinweise zu den einzelnen Übungen.

Ich lade euch ein, heute zwei Tiere kennenzulernen: den Feuerwehrhund Fridolin und das neugierige Nashorn Nils. Ich möchte euch davon erzählen, wie Fridolin Nils aus größter Not gerettet hat.

Falls der zeitliche Rahmen es zulässt, können Sie auch gerne im Kreis sitzend mit dem talking stick-Ritual beginnen. Hierbei erhält jedes Kind der Reihe nach einen Redestab (alternativ sehr schön: kleine Klangschale verwenden, die vom jeweiligen Kind angeschlagen wird, warten bis der Ton verklungen ist), alle werden ganz still und das jeweilige Kind erzählt der Gruppe, wie es ihm heute geht, wie es sich heute fühlt.

Durchführung und Umsetzung:

1. Yogageschichte in Bewegung

Unsere Geschichte beginnt an einem sonnigen Frühlingstag. Fridolin Feuerwehrhund liegt gemütlich schlafend in seinem warmen Bettchen und lässt sich die Morgensonne über den Rücken streichen. *„Rolle auch du dich ebenso klein zusammen wie ein Hundebaby. Werde ganz still und stelle dir vor, die Sonnenstrahlen berühren und wärmen deinen Rücken. Vielleicht magst du auch genüsslich schmatzen und seufzen, so wie Fridolin das gerne tut.“* (Abb. 1)

Langsam wird es Zeit, aufzustehen. Da Fridolin als Feuerwehrhund weiß, wie wichtig es ist, sich selbst gesund zu halten, beginnt er mit seinem Morgenritual. Nur wenn er selbst stark und kräftig ist, kann er auch anderen helfen. Er liebt es, seinen ganzen Rücken so richtig durchzustrecken. Mal reckt er seinen Popo weit nach oben, mal schiebt er seine Brust nach vorne, mal hebt er ein Bein und mal das andere. *„Komm, lass uns gemeinsam zum Hund werden, der sich streckt und dehnt! Übe langsam und kraftvoll. Vielleicht kennst du ja noch andere Hundebewegungen, die dir jetzt so richtig guttun?“* (Abb. 2+3)

Nachdem Fridolin seinen Körper in alle Richtungen bewegt hat, setzt er sich auf und beendet sein Morgenritual wie ein mutiger Gorilla. Er weiß, dass ihm dieses Ritual Kraft und Stärke für all die aufregenden Abenteuer gibt. *„Lass uns gemeinsam zum Gorilla werden! Mach dich ganz groß und schiebe deine Brust weit nach vorne. Dann klopfe mit deinen Fingerspitzen ganz zart auf deine Brust. Mache dich noch ein wenig größer und klopfe mit den Handflächen auf deine Brust. Jetzt erst wirst du zum wahrhaft größten Gorilla:*





Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb