

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 13

Zeig mir, wo du herkommst – Kinder aus aller Welt kennenlernen
Bewegung & Gesundheit – Reise nach Indien – Partnerübungen

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



Reise nach Indien – Partnerübungen

Sandra Kolb

Ziele:

- Achtsamkeit gegenüber anderen entwickeln
- Neugierde und Interesse für fremde Kultur wecken und ggf. Gemeinsamkeiten mit der eigenen erkennen
- Bewegungen gemeinsam meistern
- fremde Schriftzeichen kennenlernen und gestalten
- alle vier Bewegungsrichtungen des Körpers trainieren
- soziale Interaktion
- Reflexion zum Thema Achtsamkeit
- mittel bis schwer
- ab 4 Jahren
- empfohlen maximal 8 Kinder
- ruhiger Raum mit Platz für Matten und Bewegung
- Stifte und Papier
- keine
- wenn vorhanden eine Matte pro zwei Kinder auslegen, evtl. typisch indische Utensilien dekorieren, bspw. Bilder, Gewürze, Räucherstäbchen, Figuren, Tücher etc.
- etwa 35 Minuten ohne Vorbereitungszeit

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

Um die Kinder mit dem hohen Ideal von Ahimsa (= Gewaltlosigkeit) in Kontakt zu bringen, stelle ich Ihnen als Bewegungsübungen einige leichte Partnerübungen vor, die das rücksichtsvolle Interagieren miteinander fördern. Den Einstieg bildet eine kindgerechte Reflexion zum Thema Gewaltlosigkeit in der Gruppe, die durch das Kennenlernen (und abschließende Nachzeichnen und Verzieren) der Sanskritzeichen für ahimsā das natürliche Interesse von Kindern an geheimen bzw. unbekanntem Symbolen und Schriften nutzt.

Wissenswert über das Prinzip von Ahimsa

Die Idee von ahimsā [Sanskrit: अहिंसा wörtl.: Nicht-Verletzen] begegnet uns im Yoga immer und immer wieder, wobei sie sozusagen über allen anderen Aspekten, bspw. der Ausführung von Yoga-Haltungen, yogischen Ernährungshinweisen, einer achtsamen Lebensweise u. v. m., schwebt. Seine Ursprünge hat dieser Verhaltenskodex der Gewaltlosigkeit in Indien – dem Ursprungsland des Yoga – und dessen größter Religion – dem Hinduismus. Wenngleich dies Ideal des friedvollen Umgangs mit allem Leben natürlich auch in Indien dem realen Leben oft nicht standhält, häufig großes Leid und Ungerechtigkeit herrschen, so





ist es doch ein wundervoller und essenzieller Impuls, den wir unseren Kleinsten fürs Leben mitgeben können. In seinem ganzheitlichen Ansatz impliziert ahimsā ganz selbstverständlich Toleranz, Respekt und Aufgeschlossenheit gegenüber dem Fremden wie bereits Bekannten, gegenüber unseren Mitmenschen, den Tieren, ebenso der Natur als auch uns selbst.



Tipps:

Kompakte Erläuterungen auch unter: Was bedeutet Ahimsa? | Yoga World – Home of Yoga Journal <https://yogaworld.de/was-bedeutet-ahimsa/> (Stand: 05.12.2022) oder Ahimsa – Yogawiki (yoga-vidya.de) <https://wiki.yoga-vidya.de/Ahimsa> (Stand: 05.12.2022)

Vgl. Sie auch meinen Beitrag „Vertrauen stärken mit Fridolin Feuerwehrhund“ in der Kreativen Ideenbörse, Ausgabe 10, S. 74 oder auf [edidact.de](https://edidact.de/ed-10183-vertrauen-stärken-mit-fridolin-feuerwehrhund.html) unter <https://edidact.de/ed-10183-vertrauen-stärken-mit-fridolin-feuerwehrhund.html>.



Hinweis:

Die Idee des Nicht-Verletzens ist aber auch ursprünglich Bestandteil von jeder der großen Religionen. Diese Gemeinsamkeit, bspw. mit den Aussagen in der Bibel, könnte mit Grundschulkindern reflektiert werden.

Vorbereitung:

Schaffen Sie eine angenehme und stimmungsvolle Atmosphäre im Raum, indem Sie mittig ein farbenfrohes besticktes Tuch, eine Weltkarte, um Indien zu zeigen, und ggf. authentische indische Utensilien dekorieren. Legen Sie die Matten (alternativ üben Sie auf dem Teppich) im Halbkreis aus und positionieren Sie jeweils zwei Sitzkissen (alternativ gefaltete Decken) auf den Matten. Legen Sie die Ausmalvorlage mit ahimsā in Sanskrit und dem kleinen indischen Mädchen Nandini [Sanskrit: नन्दिनी nandinī] bereit.



eDidact.de

Wenn Sie diesen Beitrag auf edidact.de herunterladen, erhalten Sie die Ausmalvorlage von Nandini und dem Schriftzeichen. Das Angebot ist für Abonnentinnen und Abonnenten kostenfrei. Einfach Titel des Beitrags in die Suchmaske eingeben und bequem digital zugreifen.



Einstimmung:

Nachdem alle Kinder einen Platz auf ihrem Kissen gefunden haben, beginnen Sie im Sitzkreis mit einem Begrüßungsritual. Die Hände werden vor dem Herzen aneinandergelegt, gerne nehmen Sie eine kleine Verbeugung hinzu, blicken Sie dem Sitznachbarn in die Augen und begrüßen Sie sich mit „Namaste“.



Tipp:

Erläuterungen zum Namaste-Gruß finden Sie unter:
Namaste – Yogawiki (*yoga-vidya.de*) <https://wiki.yoga-vidya.de/Namaste>.
(Stand: 10.12.2022)



Heute wollen wir ein fernes Land und ein kleines Mädchen, das dort lebt, kennenlernen. Wir reisen nach Indien. Dort begrüßen die Menschen sich mit Namaste. Diese Grußgeste bedeutet *All das Gute in mir grüßt all das Gute in dir* (frei übersetzt).

Das Mädchen, von dem ich euch erzählen möchte, heißt Nandini. Sie ist 5 1/2 Jahre alt. Zusammen mit ihren Eltern, Geschwistern und Großeltern wohnt sie in einem kleinen indischen Dorf.

Ihren Namen findet sie ganz toll, denn Nandini heißt übersetzt *die glücklich ist und Glück bringt*. Ihren Namen kann Nandini schon schreiben, in Sanskrit. Das ist die älteste Sprache der Welt und die Sprache, die in Indien für ganz wichtige Dinge verwendet wird. Da Indien so ein großes Land ist, gibt es dort auch unzählige andere Sprachen und Schriften. Wenn Nandini ihren Namen schreibt, sieht das so aus: नन्दिनी. Kannst du deinen Namen auch schon schreiben, zeichne ihn doch gleich daneben! Vielleicht hat dein Name ja auch eine ganz besondere Bedeutung?

Durchführung und Umsetzung:

Lassen Sie die Kinder nach dem ruhigen Begrüßungsritual sich mit dem Bewegungsspiel „Nachahmer*in“ aufwärmen. Hierfür spielen Sie Musik ab (bspw. indische Sitarmusik). Die Kinder bewegen sich hintereinander im Kreis im Raum. Das erste Kind macht eine Bewegung vor, bspw. hüpfen, Riesen- oder Zwergenschritte, auf den Zehen balancieren etc. Die anderen Kinder sind die Nachahmer*innen und imitieren die Gangart des vordersten Kindes. Nacheinander nimmt nun jedes Kind die Rolle des Vormachens ein. Achten Sie darauf, dass jedes Kind etwa gleich lange eine Bewegung demonstrieren darf. Sie selbst beginnen als Vormacher*in mit dem Flugzeug. Alle Kinder folgen Ihnen, mal schneller, mal langsamer, die Arme seitlich ausgestreckt wie Flugzeugflügel. Fliegen Sie Kurven, beugen Sie sich mal weit seitlich nach rechts und mal nach links. Vielleicht brummt Ihr Flugzeug ja auch!



© WESTOCK – stock.adobe.com