

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 15

Wir gehen auf Schatzsuche

Bewegung & Gesundheit – Der Schatz hinter dem Wasserfall

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



Der Schatz hinter dem Wasserfall – Geschichte in Bewegung

Sandra Kolb

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- den Wert hinter wahrer Freundschaft erkennen
- den Kontrast zwischen Aktivität und Stille bewusst erfahren
- Interaktion und Achtsamkeit gegenüber anderen kultivieren
- Wahrnehmung, Dehnung, Kräftigung des Körpers
- einfach bis mittelschwer
- ab 5 Jahren
- empfohlene Größe: max. 8 Kinder
- ruhiger, wohltemperierter Bewegungsraum
- Yogamatten, Kissen und Decke
- ggf. Klangschale oder Redestab
- die im Anhang der Ausgabe beigefügten Farbkarten mit den Beschreibungen auf der Rückseite
- Papier und Stifte
- Dekoration: farbenfrohes Tuch, Kerze, eine kleine Schatztruhe, Muscheln und Perlen etc.
- ca. 5 Euro für ein Set günstiger (Süßwasser-)Perlen
- ca. 20 Minuten
- ca. 30 Minuten je Teil

Kinder lieben Geheimnisse, Abenteuer und die Suche nach verborgenen Schätzen. Hierbei muss ein Schatz nicht zwingend etwas materiell besonders Hochpreisiges sein, sondern kann gleichsam durch seinen ideellen Wert zur Kostbarkeit werden. Solch ein Schatz soll in der folgenden Bewegungsgeschichte entdeckt werden.

Eine harmonische Yoga-Einheit, die durch sowohl stille als auch bewegungsintensive Elemente in die Bewegungsgeschichte integriert ist, wird durch einen Einstimmungsteil sowie eine Schlussentspannung abgerundet.



Hinweis:

Falls die komplette Übungseinheit den zeitlichen Rahmen sprengen bzw. die Aufmerksamkeitsspanne der (jüngeren) Kinder überfordern sollte, kann die Erzählung auch sehr gut in zwei Abschnitten umgesetzt werden (empfohlene Variante).



Vorbereitung:

Lesen Sie sich im Voraus die gesamte Geschichte durch. Verinnerlichen Sie die einzelnen Asanas. Formulieren Sie die Erzählung gerne authentisch und lebendig mit Ihren eigenen Worten. Denn Kinder lernen visuell – Sie üben mit den Kindern mit.

Legen Sie die Yogamatten sowie Decken und Kissen (je 1 pro Kind) sternförmig im Raum aus. Dekorieren Sie gerne die Mitte mit Gegenständen, die den Kindern dabei helfen, sich auf die Geschichte einzustimmen.

Einstimmung:

Ankommen, Aufwärmen, Nachspüren

Beginnen Sie die Yoga-Einheit mit einem Begrüßungsritual. Dieses kann beispielsweise mit dem „Talking Stick“ praktiziert werden. Hierbei erhält jedes Kind nacheinander den Redestab (alternativ: Klangschale o.Ä.) und stellt sich vor. Ebenfalls möglich ist, dass das Kind erzählt, worüber es sich heute schon gefreut hat oder ob es – passend zur Geschichte – schon einmal ganz traurig war bzw. auch schon einmal einen Schatz gefunden hat.



Hinweis:

Der „Talking Stick“ ermöglicht es den Kindern, eigene Gefühle, Erlebtes etc. in einem beschützten Raum zu äußern. Ein respektvolles Miteinander wird kultiviert. Deshalb ist es wichtig, im Voraus einige Regeln festzulegen:

- Niemand wird ausgelacht!
- Jedes Kind darf den Redestab auch weitergeben, ohne etwas gesagt zu haben!
- Nur das Kind mit dem Stick darf reden, die anderen hören zu!

Durchführung und Umsetzung:

Teil 1: Erzählen Sie den Kindern nun die nachfolgende Geschichte:

Heute möchte ich euch ein Mädchen und einen Jungen vorstellen. Die beiden leben in einem kleinen Dorf, nahe eines kristallklaren und blaugrünen Bergsees. Das Mädchen ist sechs Jahre alt, hat wundervoll große graugüne Augen und hört auf den seltenen Namen Karuna, der so viel wie „Mitgefühl“ bedeutet. So liebt Karuna alle Lebewesen der Erde, egal ob Menschen, Pflanzen oder Tiere.

Ihr allerbesten Freund ist ein fünfjähriger Junge mit einem wilden roten Lockenkopf. Sein Name ist Vitus, was übersetzt „der Lebensvolle“ bedeutet. Das passt gut, denn Vitus ist ein echter Wirbelwind und hat immer ganz aufregende Ideen. Sein Lachen ist für jeden um ihn herum einfach nur ansteckend.

Am allerliebsten mögen die beiden die Geschöpfe des Wassers. Oft besuchen sie den nahegelegenen See und schwimmen wie kleine Fische durchs Wasser, um mit den wundervollen Tieren dort



Freundschaft zu schließen. Natürlich sind sie hierbei ganz vorsichtig, denn auch wenn beide bereits ihr Schwimmbzeichen bestanden haben, geben sie stets ihren Eltern Bescheid.

Meist setzen sie sich erst einmal gemeinsam ans Ufer, schließen die Augen, strecken ihre Arme nach oben und wiegen sich von Seite zu Seite, als würden sie von Wellen hin und her bewegt werden.



© setory – stock.adobe.com

Schließe auch du deine Augen, fasse die Hand des Kindes neben dir und stelle dir vor, wie auch du von den Wellen geschaukelt wirst. Sanft wiegt dich der Wind hin und her. Bewege dich ganz langsam und weich.

„Komm! Öffne deine Augen und lass uns die Tiere des Wassers kennenlernen!“, rufen die beiden Kinder dir freudig zu.

Schon stehst du auf und bewegst deine Arme mit großen Schwimmbewegungen durch den Raum.



© Tamara – stock.adobe.com

Nach kurzer Zeit siehst du einen langen dunklen Schatten, etwas mulmig wird es dir, doch Vitus und Karuna nehmen dich an die Hand und flüstern: „Hab keine Angst! Das ist unser Freund, der uralte Hecht. Er ist schon fast 30 Jahre alt! Wahnsinn, oder? Und auch wenn er ein riesiges Maul hat, müssen wir Menschen uns nicht vor ihm fürchten.“

Zusammen mit den beiden verwandelst auch du dich nun selbst in einen großen Raubfisch!

Lege dich auf die Seite und strecke die Beine aus – sie sind jetzt dein riesiges Maul. Öffne und schließe deinen Rachen (**Abb. 1**). Schau mal, wie viele Zähne du zählen kannst!

Nachdem wir uns von dem alten Hecht verabschiedet haben, schwimmen wir weiter durch die Tiefen des Sees (bäuchlings Schwimmbewegungen machen). Schon bald treffen wir auf ein weiteres geheimnisvolles Wesen – eine kleine Posthornschncke. „Weißt du, woher unser Freund seinen Namen hat? Sein Haus sieht aus wie ein Posthorn – das ist ein Blasinstrument, mit dem die Postboten vor ganz vielen Jahren ihr Kommen angekündigt haben!“, erklärt dir Vitus. Lass auch uns zur klitzekleinen Schncke werden!

Fasse mit deinen Händen nach deinen Fußknöcheln, sodass Arme und Beine zum Schnckenhaus werden. Nun bewege deinen Rumpf sanft nach oben, nach unten und dann zur Seite, wobei du dir vorstellst, wie deine Fühler lustig auf und ab wackeln (**Abb. 2a**). Hast du gewusst, dass es über 40.000 verschiedene Schnckenarten gibt? Kannst du auch tröten wie ein Posthorn?