



# Frau Maus will ans Meer

## Yoga

### Kompetenzerwartung

- Die Kinder beugen durch altersgemäße Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus.
- Die Kinder führen Yogaübungen zur Entspannung und Kräftigung aus.

### Klassenstufe

1–4

### Dauer

ca. 20 Minuten

### Gruppengröße

ca. 24 Kinder (Die Größe kann beliebig verändert werden, entsprechend auch das Material.)

### Kopiervorlagen und Material

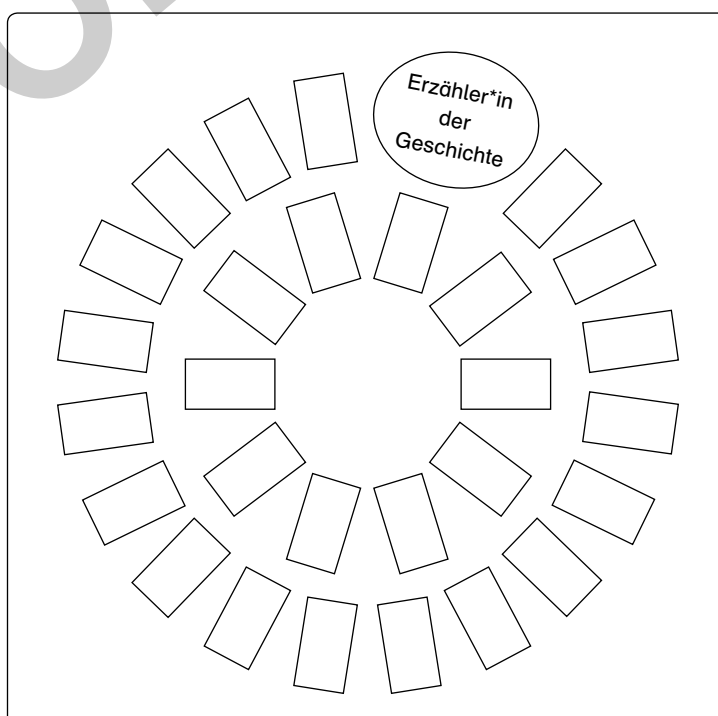
- ▶ **KV 1** Fantasiereise
- ▶ **KV 2a & b** Bewegungsübersicht für die Lehrkraft
- ▶ **KV 3** Yoga-Geschichte
- ▶ **KV 4a & b** Bewegungskarten
- ▶ Turnmatten oder Gymnastikmatten

### Vorbereitung

- **KV 1, KV 2** und **KV 3** vorbereitend sichten und ggf. kopieren
- **KV 4** zum Vorzeigen oder mehrmals zum Auslegen kopieren
- benötigtes Material herrichten

### Aufstellung

Die Kinder stellen sich im Kreis auf, dabei sind die Turnmatten wie „Sonnenstrahlen“ in zwei Kreisen angeordnet.





# KV 2a Bewegungsübersicht für die Lehrkraft

## 1. Maus

	<b>Wirkung</b>	Flexibilität der Wirbelsäule
	<b>Hinweis</b>	Spannung und Entspannung
	<b>Beginn</b>	im Kniestand, Beine eng aneinander
	<b>Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme senkrecht und gestreckt über den Kopf</li> <li>• Gesäß absenken, dabei Arme nach hinten seitlich schwingen und neben dem Oberkörper ablegen</li> <li>• Oberkörper auf Oberschenkel und Stirn vor Knie ablegen</li> </ul>
	<b>Infos zum Tier</b>	Mäuse, die als Haustier gehalten werden, können bis zu 6 Jahre alt werden. Waldmäuse dagegen leben nur 12–15 Monate. Sie gehören zu den Nagetieren und sind Allesfresser. Zu ihrer Nahrung gehören Samen und Früchte wie Eicheln, Bucheckern, Haselnüsse. Sie fressen aber auch Pilze und Insekten.

## 2. Pferd

	<b>Wirkung</b>	Kräftigung der Armmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts
	<b>Hinweis</b>	nicht in den Handstand kommen
	<b>Beginn</b>	im Handstütz
	<b>Bewegung</b>	Füße mehrmals nacheinander nach oben heben und wieder abstellen
	<b>Infos zum Tier</b>	Pferde sind Fluchttiere, sie erschrecken schnell und galoppieren weg. Außerdem leben sie gern mit Artgenossen zusammen – sie sind Herdentiere. Sie können bis zu 70 km/h schnell galoppieren.

## 3. Vogel

	<b>Wirkung</b>	Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts
	<b>Hinweis</b>	gerader Rücken, aufrechter Stand
	<b>Beginn</b>	gerader, aufrechter Stand, Arme hängen seitlich nach unten
	<b>Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Einatmen, die gestreckten Arme seitlich nach oben (bis Schulterhöhe) nehmen und soweit wie möglich nach hinten drücken, dabei auf die Zehenspitzen stellen</li> <li>• beim Ausatmen mit gestreckten Armen die Handflächen über dem Kopf schließen und sich wieder auf den Fuß stellen</li> </ul>
	<b>Infos zum Tier</b>	Es gibt über 9000 verschiedene Vogelarten. Der größte Vogel ist der Strauß. Er, der Eulenpapagei und der Pinguin sind die einzigen Vögel, die nicht fliegen können. Der kleinste Vogel heißt Kolibri.

## 4. Hase

	<b>Wirkung</b>	Kräftigung der Schultern und Arme
	<b>Hinweis</b>	gerader Rücken
	<b>Beginn</b>	im Fersensitz
	<b>Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Hände locker hinter dem Rücken schließen, die Finger greifen ineinander</li> <li>• danach den Oberkörper nach vorne bewegen, bis die Stirn den Boden berührt, die gestreckten Arme zeigen in Richtung Himmel</li> </ul>
	<b>Infos zum Tier</b>	Hasen sind Säugetiere. Feldhasen erreichen ein Tempo von bis zu 80 km/h. In der Jägersprache werden ihre Ohren als Löffel bezeichnet. Sie ernähren sich von Gras, Kräutern und Getreide. Bei Gefahr springen und rennen die Feldhasen Halsen schlagend über Felder und Wiesen.