

„ Die Legende vom hl. Martin und der Mantelteilung“

Ort: Turnraum des Kindergartens

KD-Anzahl: 8

Alter: 4 – 6 Jahre

Dauer: ca. 40 min

Vorbereitung, Material:

Yoga – Matten liegen in U-Form im Raum;

Kreismitte: Steckenpferd, Schwert, Helm, Mantel, Laterne, Kerzen

CD – Player mit leiser Meditationsmusik, Klangschale



Kreismitte mit Mantel, Helm, Schwert, Pferd, Laterne, Kerzen

- > Kinder kommen in den Turnraum – suchen sich einen Platz auf der Matte
- > Leise Musik – Kinder begrüßen sich gegenseitig während sie zur Musik gehen, mit „**NAMASTE**“
- > Musik zu Ende – alle setzen sich auf die Matte
- > Wie bei jeder unserer Yogastunden, beginnen wir mit unserem eigenen Sonnengruß:



...ich bin stark...



...ich lasse die Sonnenstrahlen in mich einströmen...

Ich grüße die Sonne
 Ich freue mich dass sie scheint
 Ich grüße die Erde
 Ich mache mich ganz lang
 Ich bin stark
 Ich bin mit der Erde verbunden
 Ich lasse die Sonnenstrahlen in mich einströmen
 Ich bin mutig
 Ich bin voll Freude
 Ich bin ganz bei mir zu Hause
 Ich schaue zum Himmel
 Und danke Gott, dass ich hier sein darf!

Wir feiern ja morgen schon unser Laternenfest und in unserer heutigen Yoga-Einheit möchte ich mit euch die Legende vom hl. Martin , wie er den Mantel mit dem armen Bettler teilt, in unserer Yoga-Stunde nachspielen. Wir gehen alle Asanas, die in der Geschichte vorkommen, gemeinsam durch:

Himmel,Mond und Sterne

Dunkelheit Stellung des Kindes; wir machen uns ganz klein

Ritter / Krieger (Martin war ein Soldat)

Wind Blasübung bewusstes einatmen/ausatmen

Pferd Vierfüßlerstand, schnauben, Beine ausschlagen

Bettler zittert, friert, Hände am Oberarm reiben,
einatmen durch die Nase – ausatmen mit Zitterlaut

Stadtter Partnerübung:

Kniestand - Hände über dem Kopf zusammen geben

Flammen Rückenlage – Beine hochheben und bewegen



schnaubendes ausschlagendes Pferd



Dunkelheit



Krieger



Sterne



Stadtter



frierender Bettler



Flammen

Wir machen uns nun bereit und singen ein kräftiges gemeinsames „OOOOOOMMMMM“.

- Es war mitten im Winter vor langer, langer Zeit. Die Nacht war finster und ganz dunkel
- ---> Dunkelheit - Asana Stellung des Kindes
- scharf wehte der Wind über die Schneeberge
- ---> Blasübung – Wind
- in den Stuben drinnen ist es warm, in den Kaminen lodert das Feuer und die Flammen flackern
- ---> Asana Flammen – Kerzen anzünden
- dort wo die Straßen sich kreuzten, geht ein armer alter Bettler, er zittert und friert, da er , außer zerissene Lumpen nichts zum Anziehen hat
- ---> Bettler darstellen – Atemübung mit Zitterlaut
- einsam und allein stapft er durch die Kälte, bis er am Stadtter ankommt und sich dort zusammenkauert hinkniet
- ---> Partnerübung – Stadtter
- am Himmel beobachtet er den Mond und die Sterne
- ---> Asanas Himmel – Mond – Sterne
- einige Menschen gehen an ihm vorbei ohne ihn zu beachten, doch jeden von ihnen fleht er an: „Oh helft mir doch in meiner Not, sonst ist der bittere Frost mein Tod!“
- Doch niemand nimmt Notiz von dem armen Mann. Plötzlich hört er von der Ferne Pferdehufgeklapper. (mit Kastagnetten begleiten)
- Der Bettler springt auf und sieht einen Reiter auf sich zukommen.
- Es ist Martin. Martin ist ein Soldat, ein Krieger des Kaisers.
- ---> Asana Krieger

- Auch ihn bettelt der Arme an: „Oh helft mir doch in meiner Not, sonst ist der bittere Frost mein Tod.“
- Sofort scheut und schnaubt das Pferd des Reiters und bleibt stehen.
- ---> Asana Pferd – schnauben – ausschlagen der Hufe
- Martin hat Mitleid und beschließt dem Bettler zu helfen – doch wie? Obwohl er selber nichts mehr hat, denkt er: „Nicht länger frieren soll er hier, ein Mensch und Bruder ist er mir.“ Daraufhin nimmt Martin sein Schwert und teilt seinen warmen Soldatenmantel in der Mitte entzwei.
- ---> Kriegerstellung – mit Armbewegung Mantelteilung anzeigen
- nun gibt er die eine Hälfte dem Bettler, die andere Hälfte hängt er sich selber wieder um.
- Wir schließen die Augen und sind ganz ruhig, solange der Klang der Klangschale ertönt bzw. zu hören ist.
- Martin sagt: „So nimm den Mantel du armer Mann, weil ich dir sonst nichts geben kann.“ Dann steigt er auf sein Pferd,
- ---> Asana Pferd
- und reitet in die dunkle Nacht hinaus.
- Der arme Bettler dankt Martin sehr – ihm ist nun auch schon viel wärmer – er ist erfüllt von großer Dankbarkeit!



- Könnt ihr euch vorstellen, wie dankbar der Bettler dem Martin war? Ich nehme die Laterne in die Hand und sagt: So dankbar der Bettler Martin für den Mantelteil war, so dankbar können auch wir für viele Dinge in unserem Leben sein.
z.B.: „Ich bin dankbar, für meine zwei wunderbaren Kinder!“
- Kinder, wofür seid ihr dankbar?

- ---> **Klangschalenton zum Nachspüren**
- ich gebe die Laterne weiter und frage jedes Kind, wofür es dankbar ist – die Laterne wird von Kind zu Kind weitergegeben
- ---> **Gesprächsrunde**
- Zum Abschluss unserer heutigen Yoga – Einheit legen wir uns noch auf den Rücken – wir spüren nochmals die Starre und Kälte des Bettlers
- ---> **steif machen – Körper bewusst anspannen – bleiben bis der Ton der Klangschale nicht mehr zu hören ist**
- danach lassen wir unseren Körper wieder ganz locker und spüren nach, wie sich der Bettler mit dem warmen Mantelstück gefühlt haben könnte
- ---> **locker lassen – Körper bewusst entspannen – bis der Ton der Klangschale nicht mehr zu hören ist**
- danach setzen wir uns wieder auf und verabschieden uns mit einem bewussten „NAMASTE“
- Kinder verlassen leise die Matte

