

# Winter im Trölfwald

## Zeitbedarf

---

- ca. 40 min

## Material

---

- Decken, Matten und Kissen
- kleine Wattekugeln
- kurze Strohhalme

## Ziele

---

- Flexibilisierung der Wirbelsäule
- Balance fördern
- Stärkung der rumpfaufrichtenden Muskulatur
- Stärkung der Mundmotorik
- Stärkung der Brustmuskulatur
- Fantasieförderung
- Konzentrationsförderung
- Spaß

## Einstieg

---

### Atemspiele mit Wattekugeln

Jedes Kind erhält einen Strohalm und eine kleine feste Wattekugel.

Mögliche Spielideen:

- Pusten der Kugel über den Boden
- Pusten der Kugel von einem zum anderen als Gemeinschaftsübung, im Kreis oder als Partnerübungen
- Wer pustet die Kugel am schnellsten über einen kleinen Hindernisparcours?
- Treffen eines gemeinsamen Ziels
- Wattekugel ansaugen und transportieren
- Wattekugel ansaugen und an ein anderes Kind weitergeben
- im Kreis weitergeben oder als Partnerübungen
  - Wer die Kugel fallen lässt, muss eine Aufgabe erfüllen, z. B. ein Asana ausführen.

*(Die Kinder setzen sich auf ihre Matten.)*

## Geschichte

(Beginn ist die Ruhephase)

„Komm mit“, ruft die kleine Eule. „Lass uns wieder ins Tröfland gehen. Mal sehen, welche Jahreszeit uns heute erwartet. Ich setze mich heute auf deine Schulter und lasse mich tragen. Es wird bestimmt wieder ein aufregender Tag, und da muss ich mir meine Kräfte einteilen.“

Ihr geht wieder über die große Wiese, auf der die Blumen in allen Farben blühen. Bald schon wird die Luft kalt, und je näher du dem Tröflwald kommst, desto intensiver kannst du den Schnee schon riechen.

Am Rand des Waldes angekommen schaust du dich um, aber nirgendwo ist der Tröfl oder der Baux zu sehen. Schon ein wenig traurig lässt du den Kopf hängen, als du plötzlich ein feines Stimmchen hörst. Was ist denn das? Irgend etwas schwirrt vor deiner Nase herum, und beim genaueren Hinsehen hat dieser kleine Flattermann einen Kopf und ein Gesicht wie du. Es hat zwei Beine und zwei Arme und ein rosa Kleid an.

„Hallo, wer bist du?“, fragst du, und schon landet das kleine Ding auf deiner Hand.

„Ich bin Franzl, die kleine Elfe aus dem Tröflwald. Komm, lass uns Spaß haben. Aber zuerst muss du dich warm anziehen.“

Die kleine Elfe tippt dich kurz mit ihrem Stab an, und tausend kleine Sternchen umschwirren dich. Als du an dir herunter schaust, hast du eine kuschelige warme Jacke an und dicke warme Stiefel.

„Da staunst du“, sagt Franzl. „Ich kann zaubern mit meinem Stab.“

Ihr stapft durch den glitzernden Schnee, der ganz fein durch die Luft schwirrt, und an der nächsten Biegung kommt dir der Tröfl mit deinem Freund Baux entgegen.

„Da seid ihr ja!“, ruft der Tröfl. „Was wollen wir heute machen?“ „Ich hab eine Idee“, sagt Franzl. „Lass uns Zauberyoga machen!“

„Oh ja, das macht Spaß!“, ruft der Baux.

„Dafür müssen wir uns aber auch nach Yogaart begrüßen. Weißt du noch wie es geht?“, fragt er.

Aber natürlich weißt du das. Du legst deine Handflächen vor deiner Brust aneinander und verbeugst dich mit dem Wort „*Namaste*“. „Ich grüße das Licht in dir“, sagt Franzl, und alle machen es dir gleich. Auch die kleine Eule legt wieder ihre Flügel zusammen und verbeugt sich.

„Ich bin heute euer Yogameister. Immer wenn ich euch mit meinem Zauberstab berühre, nehmt ihr die Gestalt an, die ich euch benannt habe.“

... und los geht's

### *Text*

„Kommt, lasst uns losziehen!“, ruft Franzl. „Stellt euch hintereinander auf und folgt im Gänsemarsch diesem kleinen Waldweg.“

### *Yogaposition*

Die Kinder bilden eine Reihe und laufen in Schlangenlinien durch den Raum.

„Vorsicht, da kommt ein herunterhängender Ast. Ihr müsst den Kopf einziehen. Jetzt kommt eine scharfe Kurve.“ Der Waldweg endet auf einer Lichtung mit riesigen Bäumen.“

„Achtung! Ich zaubere jetzt:  
Elfenhaar und Feenstaub  
Funkenflug und Zauberkraut  
Wenn ich dich berühre, bist du ein Baum ...“ **Pling**

### *Yogaposition: Der Baum*

Die Kinder stehen auf einem Bein. Der Fuß des unbelasteten Beins wird entweder auf dem Standbein abgestellt oder wird mit der Fußsohle am Standbein angelegt.

### *Wirkung:*

- Stabilisierung und Beruhigung des Geistes
- Stärkt das Gleichgewicht
- Kräftigt die Bein- und Fußmuskulatur

Seitenwechsel nicht vergessen



„Stell dir jetzt mit geschlossenen Augen vor, du bist ein dicker großer Baum und stehst festverwurzelt auf der Erde. Deine Wurzeln reichen bis tief in die Erde und halten dich fest. Nichts kann dich umwerfen, weder der Wind ...“  
Pling

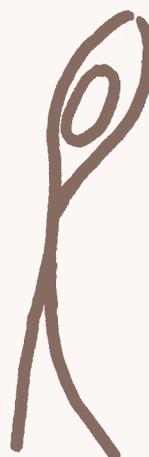
*Yogaposition: Wind-Seitbeuge*

Kinder stehen mit geschlossenen Füßen und erhobenen Händen und bewegen sich mehrfach von rechts nach links mit Windgeräuschen.

*Wirkung:*

- Stärkung der Balance
- Flankendehnung
- Flexibilisierung der Wirbelsäule und der Hüfte

einige Wiederholungen



„noch der Schnee, der die Zweige weit nach unten biegt ...“ Pling

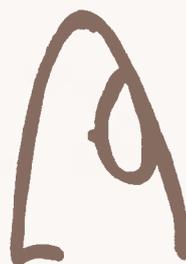
*Yogaposition: Vorbeuge*

Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

Den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne abbeugen. Wer kann, legt die Hände neben den Füßen ab.

*Wirkung:*

- Fördert die Durchblutung im Kopf
- Dehnt die gesamte hintere Muskulatur



„Auf der Lichtung steht ein dicker Schneemann ...“ **Pling**

*Yogaposition: Berghaltung*

Kinder stellen sich in eine aufrechte Haltung.

*Wirkung:*

- Bewusster aufrechter Stand mobilisiert die Skelettmuskulatur und verleiht Selbstbewusstsein.

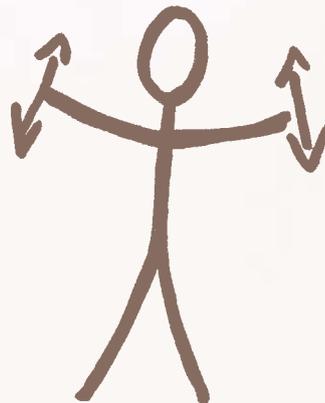
Immer wieder berührt Franzi euch mit ihrem Zauberstab. Am Himmel fliegen große schwarze Vögel und Franzi zaubert wieder:

„Elfenhaar und Feenstaub  
Funkenflug und Zauberkraut  
wenn ich dich berühre bist du ein Vogel ...“ **Pling**

*Yogaposition: Vogel*

Aus dem aufrechten Stand werden die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgebreitet. Auf die Zehenspitzen stellen und dabei ein „Aaaaa ...“ intonieren. Die gestreckten Arme werden mit einem lauten „Oooo ...“ vor den Körper geführt.

Bewegung im Wechsel. Alternativ bewegen sich die Kinder durch den Raum.



*Wirkung:*

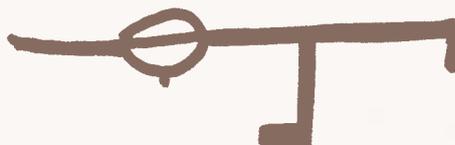
- Kräftigung der Schultern
- Vertiefung der Atmung
- Kräftigung der Zehengrundgelenke
- Gleichgewicht und Konzentration

„Hoch am Himmel zieht ein Flieger vorbei ...“ **Pling**

„Flieg’ mit ihm über den weiten Himmel.“

*Yogaposition: Flieger*

Aus dem Stand wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Die Arme werden über den Kopf gestreckt. Das freie Bein wird nach hinten gestreckt und gleichzeitig der Oberkörper nach vorne gebeugt.



*Wirkung:*

- Stärkung des Gleichgewichtsinns
- Stärkung der Körperspannung
- Kräftigung der Rückenmuskulatur

„Kommt, lasst uns weiterwandern“, sagt Franzl. „Heute ist es besonders kalt im Trölfwald. Du musst kräftig auf deine Arme und Beine klopfen, dann wird dir wärmer. Ich mache es dir vor. Zuerst machst du eine Faust und klopfst über die Arme rauf und runter. Jetzt klopfst du auf deine Brust; das macht nicht nur warm, sondern verleiht auch Mut. Zum Schluss klopfst du vom Po runter die Beine entlang und wieder rauf.“

*Wirkung:*

- Anregen der Energiebahnen im Körper
- Aktivierung der Thymusdrüse

„Ich hab eine Idee“, sagt der Baux. „Lass uns ein Feuer machen zum Aufwärmen.“ „Dafür müsst ihr aber Holz hacken ...“ **Pling**

... und schon hat jeder von euch eine Axt in der Hand

„Nimm die Axt hoch über deinen Kopf, und atme soviel Luft ein, wie du kannst; und wenn du die Axt nach unten sausen lässt, dann atmest du alles wieder aus“, sagt der Trölf. „Wenn jeder von uns das zehnmal macht, haben wir genug Holz für unser Feuer. Aber zwischen jedem Atemzug machen wir eine kleine Pause.“

#### *Yogaposition: Ha-Atmung*

Die Kinder stehen in einer gegrätschten Position. Die Arme sind über dem Kopf, die Hände ineinander verschränkt. Mit einem lauten „Ha!“ lassen die Kinder die Arme und den Oberkörper in Richtung Boden sinken und auspendeln. Während des Auspendelns atmen wir 3–4 normale Atemzüge weiter. Bei der nächsten Einatmung gehen die Hände wieder über den Kopf und die Übung beginnt von vorn. (Atemvorgang wird ca. 10x wiederholt)

#### *Wirkung:*

- Atemübung zur Lockerung der Rumpfmuskeln
- zum Aufwärmen

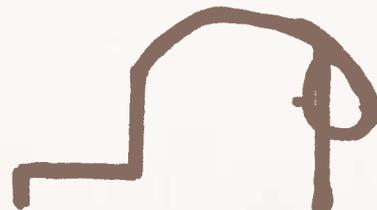
Schnell entsteht ein großer Haufen mit Feuerholz und Franzi benutzt ihren Zauberstab, um es anzuzünden. Das Holz knistert gemütlich, und das Feuer strahlt eine angenehme Wärme aus. „Katzen haben es gerne warm und gemütlich“, sagt Franzi und sagt wieder ihren Zauberspruch:

„Elfenhaar und Feenstaub  
Funkenflug und Zauberkraut  
Wenn ich dich berühre, bist du eine Katze ...“ **Pling**

„Wenn Katzen sich besonders wohlfühlen, machen sie den Rücken ganz rund.“

#### *Yogaposition: Die Katze macht einen Buckel*

Aus dem Fersensitz gehen wir in den Vierfüßlerstand. Die Hände stehen direkt unter den Schul-



tern. Die Finger sind gespreizt. Achtung!!! Darauf achten, dass kein Kind im Ellenbogen in die Überstreckung geht. Kopf und Halswirbelsäule bleiben gerade, Blickrichtung zeigt zum Boden. Der Rücken wird zu einem Katzenbuckel gekrümmt; dabei geht das Kinn auf die Brust. Zurück in die Ausgangsposition – mehrmals wiederholen.

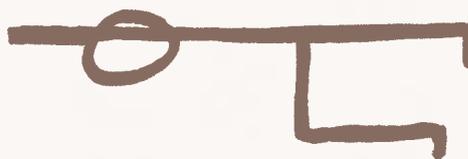
*Wirkung:*

- Kräftigung der Stütz Muskulatur des Rumpfes
- Flexibilität der Wirbelsäule
- Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur

„Und dann strecken sie sich ganz lang.“

*Yogaposition: Tiger*

Aus dem Fersensitz gehen wir in den Vierfüßlerstand. Die Hände stehen unter den Schultern und die Finger zeigen gespreizt nach vorn. Jetzt wird ein Bein gerade nach hinten ausgestreckt und die gegengleiche Hand nach vorne. Blickrichtung ist nach unten, der Nacken ist gerade. Bein- und Armwechsel. Dynamisch – Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammenführen.



*Wirkung:*

- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Kräftigung von Gesäß-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

„Am liebsten schlecken sie Milch aus einer Schüssel ...“

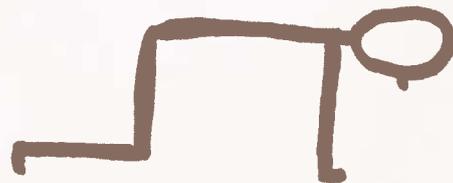
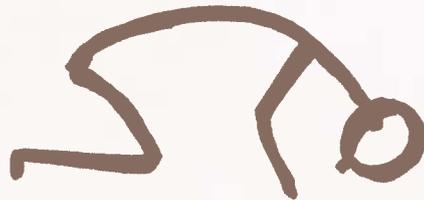
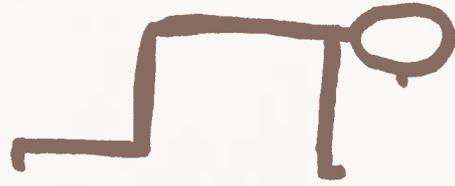
**Yogaposition: Die Katze schleckt die Milch**

Aus dem Verfüßlerstand werden die Arme gebeugt und das Gesicht tief über dem Boden nach vorne geschoben. Arme wieder strecken und zurück (Schleckbewegung).

Übung mehrfach wiederholen.

**Wirkung:**

- Mobilisiert die Hüften
- Mobilisiert Schulter und Arme
- Verleiht Ruhe



„... und wenn sie satt ist, streckt sie ihre Vordertatzen abwechselnd nach vorn und schärft ihre Krallen. Das macht sie ganz langsam mit Genuss. Sie zieht sich nochmal ganz lang“, erklärt Franzi.

**Yogaposition: Diagonale Dehnung**

Im Fersensitz den Oberkörper auf den Knien ablegen, und die Hände vor den Knien in der Mitte ablegen. Jetzt wird eine Hand nach vorn geschoben. Die Hände sind übereinander.



**Wirkung:**

- Dehnt und entspannt die Rückenmuskeln
- Belebt den ganzen Rücken

- Mobilisiert den Brustkorb
- Beruhigt und entspannt den Geist

„Aber lasst uns noch ein wenig weiterwandern und schauen, wer uns noch begegnet“, sagt Franzi

„Da ist ein weißer Winterfrosch, den es nur in unserem Wald gibt und ...“

### Pling

#### *Yogaposition: Frosch*

In der Hocke sitzend werden die Knie nach außen gebracht. Die Hände liegen in der Namastellung vor der Brust oder zwischen den Füßen. Froschsprünge, dabei werden die Beine gestreckt und die Arme über den Kopf gebracht.



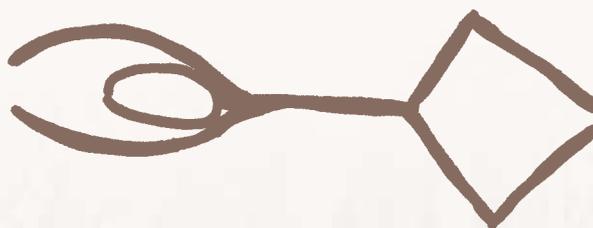
#### *Wirkung:*

- Kräftigung der Beine
- Dehnung des Körpers
- Schulung des Gleichgewichtes

„Und wenn der Frosch genug durch den Schnee gehüpft ist, hüpft er in den warmen Teich oder auf ein Blatt im Teich.“

#### *Yogaposition: Der schwimmende Frosch*

In der Bauchlage werden die Arme vor dem Kopf abgelegt. Handflächen aneinander. Die Beine werden seitlich gebeugt und die Fußflächen aneinander gelegt.



#### *Wirkung:*

- dehnt die Hüfte
- weitet die Bauchmuskeln

„Da kriecht eine Schlange durch den Schnee ...“ Pling

*Yogaposition: Schlange*

In der Bauchlage werden die Hände neben den Schultern aufgesetzt. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Beine sind leicht geöffnet.



Der Oberkörper wird aufgerichtet. Dabei sind die Ellbogen fest am Körper. Die Hände dienen nicht zum Abstützen. Die Aufrichtung kommt allein aus der Muskelkraft der Rückenmuskulatur. Dabei machen die Kinder Zischgeräusche.

*Wirkung:*

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Dehnung der Körpervorderseite
- Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur

„Lasst uns rodeln gehen, denn noch haben wir Schnee. Bald schon ist er getaut“, sagt der Baux ... und **Pling**.

Franzi verzaubert den Baux.

Er ist jetzt ein kleiner Schlitten und du rodelst im Liegen den Berg hinunter.

*Yogaposition: Partnerübung*

Ein Kind begibt sich in die Maus (Kindeshaltung) und das andere legt sich rücklinks von hinten kommend auf den Rücken des unteren Kindes.

Vor allen positiven Wirkungen auf den Körper bringt diese Übung eine Menge Spaß.



**Maus***Wirkung:*

- Beruhigt den Geist
- dehnt und entspannt die Muskeln
- regt zur tiefen Atmung an
- die tiefe Atmung regt die Verdauung an

**Auf dem Rücken liegendes Kind***Wirkung:*

- Streckung der Bauchmuskeln
- Weiten des Brustkorbes

(Die Kinder setzen sich auf die Matten.)

„Es ist spät geworden“, sagt die kleine Eule. Sie sitzt gemütlich auf der Schulter vom Trölf und schaut von rechts nach links. Mach’ es ihr doch einmal nach. Wenn der Kopf sich dreht, atmest du aus, und wenn du nach vorne schaust, atmest du ein.

Wieder berührt euch Franzi mit dem Zauberstab und spricht leise ihren Zauberspruch:

„Elfenhaar und Feenstaub  
 Funkenflug und Zauberkraut  
 Wenn ich dich berühre,  
 bist du wieder am Rand des Trölfwaldes ...“ **Pling**

Ja, du bist wieder zurück am Waldrand, wo du Franzi am Morgen getroffen hast. Es war wieder ein toller Tag beim Trölf und seinen Freunden. Du verabschiedest dich und winkst allen nochmal zu. „Komm bald wieder!“, ruft dir der Trölf noch nach.

Natürlich kommst du wieder. Solche Abenteuer kann man doch nur im Tröfland erleben. Mitten im Sommer schneit es, die Bäume können sprechen, und Frösche sind weiß und nicht grün. Sag mir, wo gibt es so etwas noch?

## Feedback

---

Was hat euch heute am besten gefallen?  
Wie fühlt ihr euch?

## Abschluss

---

Malen von Fantasiebildern zur Geschichte