



## Bewegungsgeschichte „Eine Reise durch unser Sonnensystem“ von Nitya Nicolle Ruhner

Heute begeben wir uns auf eine Reise durch unser Sonnensystem. Wer kennt die Planeten?

Wir beginnen unsere Reise und **rollen** (*mit ausgestreckten Armen auf den Boden legen und durch den Raum rollen*) auf den 1. Planeten, der der Sonne am nächsten ist. Welcher ist das? (Merkur)

Hier ist es sehr heiß, weil wir ganz nah an der Sonne sind. Wir **kühlen unseren Atem** (*Atemübung Shitali/kühlender Atem*).

Wir starten unsere **Rakete** (*Kerze/Schulterstand, dabei bis 8 zählen*) und fliegen zum 2. Planeten. Welcher ist das? (Venus)

Auf der Venus angekommen, es ist immer noch heiß, nutzen wir die Sonnenstrahlen, um unsere **„innere Sonne“ aufzuladen** (*Energieübung: fester Stand, mit den Händen abwechselnd aus der Luft einen Sonnenstrahl greifen und zum Sonnengeflecht im Bauchraum hinter Nabel ziehen*)

Wir starten wieder unsere **Rakete** (*Kerze/Schulterstand, dabei bis 8 zählen*) und fliegen zur ? (Erde), dem blauen Planeten. Warum heißt die Erde blauer Planet?

Wir landen direkt im Meer und sind **Fische** (*Fisch, dabei zählen*).

Die Erde kennen wir, deswegen starten wir unsere **Rakete** (*diesmal mit Yogaübung Frosch, dabei rückwärts zählen -10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 und bei 0 nach oben springen*).

Wir **fliegen** zum 4. Planeten ? (Mars). (*Handflächen aneinander, Arme bleiben nach oben gestreckt, im Wechsel nach links und rechts beugen = Flug*)

Während des Fluges schauen wir aus dem Fenster und können **Sterne** (*fester Stand, einen Arm gestreckt nach oben, den anderen gestreckt nach unten, die Handgelenke hin und her bewegen*) blinkern sehen.

Auf dem Mars angekommen, schauen wir uns um. Hui, wer sind denn die? **Marsmenschen** kommen uns entgegen. (*Hände von vorn unter die Zehen schieben und so laufen, dabei Marsmenschen-Geräusche machen*).

Sie finden unsere Rakete sooo interessant. Wir schenken Ihnen die Rakete und sie schenken uns ihren coolen Flugbesen. Mit diesem **fliegen** (*auf den imaginären Hexenbesen aufsteigen und im Hopsalauf o.ä. durch den Raum*) wir in Richtung ? (Jupiter), drehen eine Runde um diesen Planeten (*alle Kinder fliegen um den/die YogalehrerIn*) und fliegen gleich weiter zum Saturn.

Der Saturn hat einen Ring um. Das können wir auch. **(Rad)**

Wir steigen wieder auf unseren Flugbesen und **fliegen** weiter zum ? (Uranus)

Wer lebt denn hier? Die sehen ja aus wie **Fledermäuse** (*stehende Vorwärtsbeuge, Hände fassen an Fußgelenke, durch die Beine zuwinken*).

Wir fliegen schnell weiter zum ? (Neptun). Hier leben ja lustige Wesen. **(Hase mit verschränkten Ohren und Giraffenartige Wesen)**. Wir verabschieden uns von diesen schönen und lustigen Wesen **(Namaste)** und steigen auf unseren Flugbesen und **fliegen** zum letzten Planeten unseres Sonnensystemes (Pluto).

Von der langen Reise sind wir müde geworden. Wir rollen unsere Yogamatte aus und **legen uns hin für eine Entspannung** (*Rückenentspannungslage*)...