

# MAUERHÜPFER

## AKTUELL

## (online-spezial)

Liebe Kinder,

hier kommt eine ganz besondere Version der „Mauerhüpfer Aktuell“. Gastreporterin Anne hält euch auf dem Laufenden, was in unserer Kita „Mauerhüpfer“ los ist.

Die Erwachsenen aus der Kita geben Tipps, was ihr Zuhause mal ausprobieren könnt. In dieser Ausgabe: Yoga mit Jana

Im Moment betreuen wir nur einen einzigen Jungen bei uns. Er ist vier Jahre alt und heißt Edgar. Seine Eltern arbeiten in der Altenpflege. Wenn sie nicht zur Arbeit gehen würden, würden die alten Menschen im Altersheim keine Hilfe haben. Jemand muss ihnen helfen, sich zu waschen, ihnen Essen geben oder einfach mit ihnen sprechen, weil sie sonst einsam wären. In den nächsten Tagen kommen noch mehr Kinder, deren Eltern eine Arbeit haben, bei der sie anderen Menschen helfen.



Gestern war die Kita ganz leer. Die Erwachsenen haben alle zusammen geputzt und aufgeräumt. Das machen wir weiter so, bis alles richtig schön ist.

Sauber machen ist sehr wichtig. Denn die Viren und Bakterien, die Menschen krank machen können, sind so klein, dass man sie nicht sehen kann.

Auf unseren Händen bleiben die Viren und Bakterien auch gern. Darum haben wir euch in der letzten Woche das Händewaschen noch einmal ganz genau gezeigt.

Da man aber die Hände nicht ständig waschen kann, sollte man sich zur Begrüßung nicht mehr die Hand geben. Jenny und ich haben mal ausprobiert, wie man sich sonst noch begrüßen kann. Das hat uns sehr viel Spaß gemacht. Die Fotografin war Schwester Renate:



Wir begrüßen uns mit den Füßen.



In anderen Ländern, wie Afrika, begrüßen sich viele Menschen mit dem Ellenbogen.



Oder einfach winken, das geht immer 😊

Habt ihr noch Ideen? Malt sie auf und lasst Mama oder Papa sie per E-Mail senden.

Ihr könnt auch anrufen. Wenn wir zu tun haben, könnt ihr auf den Anrufbeantworter sprechen.



Jana hat mir erzählt, dass ihr den Sonnengruß schon ganz toll könnt. Für alle Kinder, die ihn noch einmal üben möchten, hat Jana eine Anleitung geschickt. Die findet ihr auf den letzten Seiten dieser Ausgabe.



Quelle: <https://www.yoga-kittybaar.de/produkte/yoga-karten-fuer-kinder/>

Aber damit ihr auch schön wach werdet, könnt ihr ja vorher das „Guten Morgen - Lied“ singen. Ihr kennt die Melodie nicht? Dann ruft ihr ein Springmaus-Kind an. Vorsingen geht am Telefon ganz toll!

Jana sendet euch sonnige Grüße und wünscht viel Spaß beim Yoga machen!

## Vorschau:

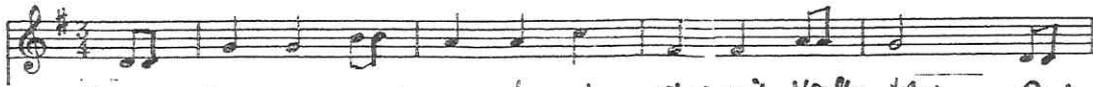
In der nächsten Ausgabe

- schreiben wir euch von den Mauerhüpfer-Bienen, die bald zu uns kommen
- Sr. Renate hat sich ein tolles Rätsel für euch ausgedacht
- Ein paar Tipps zum Ausprobieren sind auch wieder dabei

Bis bald!

Eure Mauerhüpfer

# Gute Morgen - Lied



1. Guten Mor-ge-n lie-be Er-de die gibst mit Köpfe. Mut Gut-en

2. Guten Mor-ge-n lie-be Kin-der, ich freu mich euch zu Sehn Lasst uns

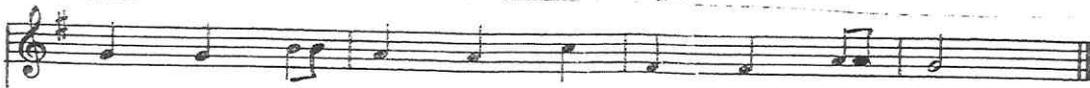


1. Mor-ge-n lie-be Son-ne dei-ne Wä-r-me tut mir gut. Gut-en

2. Spie-len lass uns träu-men Er-de ist so schön.



Mor-ge-n lie-be Bäu-me ihr geht mir fri-sche Luft Gut-en



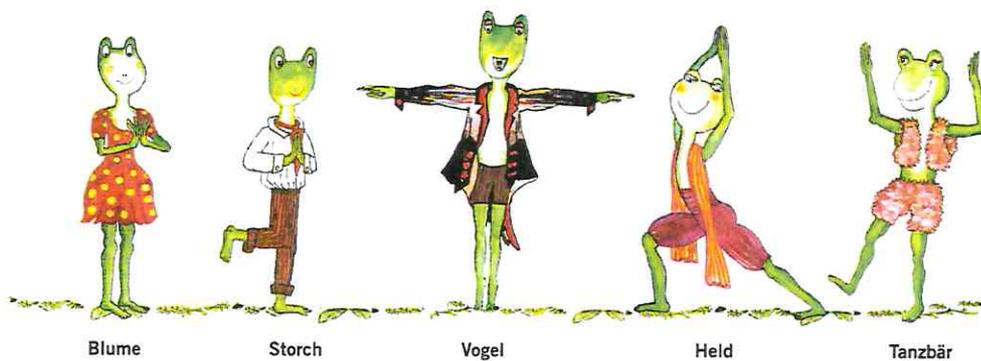
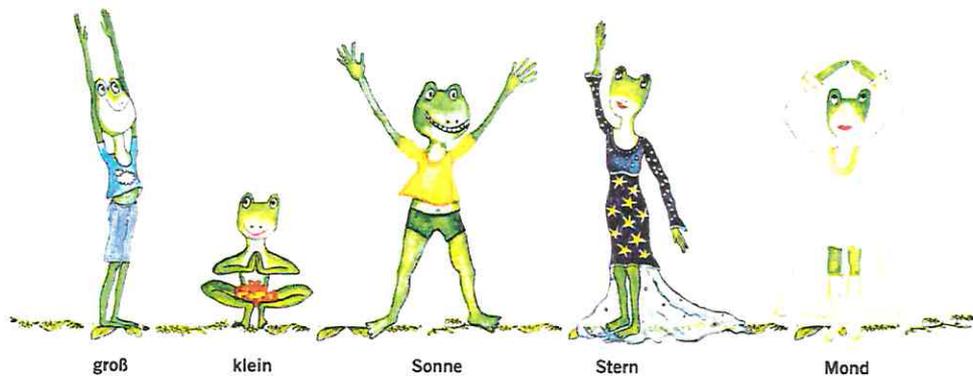
Mor-ge-n lie-be Blu-men ich lie-be eu-er Duft.

<b>Sonnengruß für kleine Kinder</b>	nach Petra ProBowsky yogalila.de 2012	
<b>1</b>	<b>Wir grüßenden Himmel,</b>	
<b>2</b>	<b>wir grüßen die Erde,</b>	
<b>3</b>	<b>Die Sonne</b>	
<b>4</b> (Finger verschränkt, Handflächen nach außen)	<b>den Mond,</b>	
<b>5</b>	<b>den Halbmond nach rechts</b>	
<b>6</b>	<b>und nach links</b>	
<b>7</b> (Die Hände dabei schütteln)	<b>und die vielen bunten Sterne</b>	
<b>8</b> (Die Hände wie Blüten öffnen und dabei tief einatmen)	<b>Wir grüßen die Blumen und atmen den Duft,</b>	
<b>9</b>	<b>wir grüßen die Vögel hoch in der Luft.</b>	
<b>10</b>	<b>Wir grüßen die Bäume</b>	
<b>11</b> (Vorbeuge mit gekreuzten Beinen)	<b>und das grüne Gras</b>	
<b>12</b>	<b>und alle Kinder, alle Menschen, alle Tiere</b>	
<b>13</b> (Hände klatschend an einander vorbei schlagen)	<b>denn das macht uns Spaß!</b>	

 S. Glöckner u. Th. Propp, Yoga mit Kindern (Handbuch zur Kinder-Yoga-Lehrerbildung)

## Yoga 1 - 10

Bei 1 bin ich groß.	Stehe aufrecht und strecke dich nach oben.
Bei 2 bin ich klein.	Beuge die Knie und gehe in die Hocke. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander.
Bei 3 bin ich heller Sonnenschein.	Stelle dich in die Übung Sonne.
Bei 4 funkle ich hell wie ein Stern.	Führe die Übung Stern aus.
Bei 5 habe ich den Mond so gern.	Führe die Übung Vollmond aus.
Bei 6 will ich eine Blume sein.	Entfalte eine Blüte mit den Händen.
Bei 7 der Storch auf einem Bein.	Stelle dich in die Übung Storch auf einem Bein.
Bei 8 kann ich wie ein Vogel fliegen.	Mache dreimal die Vogelübung.
Bei 9 als Held die Angst besiegen.	Stehe aufrecht in der Übung Held
Bei 10 tanze ich wie ein Bär auf zwei Tatzen hin und her.	Stelle dich in die Übung Tanzbär und tapse hin und her und im Kreis herum.



© Text Petra Proßowsky / Zeichnung Kitty Baar