

Der Hase und der Igel

Moral

Stolz, Hochmut und Spott werden dem Hasen zum Verhängnis. Das Märchen zeigt, dass diese schlechten Eigenschaften letztendlich nur Nachteile bringen. Der Hase macht sich über den Igel lustig, grenzt sich von ihm ab und missachtet seine Freundlichkeit. Durch die List des Igels macht sich der Hase lächerlich.

Auch wenn jemand etwas gut kann, sollte er sich nicht über andere stellen, sondern ihnen

helfen, ihre Schwächen auszugleichen, ohne sie wegen ihrer Schwäche auszulachen, zu verachten oder gering zu schätzen. Dieser Hochmut wird bestraft.

Gemeinsam kann man sich gegen Hochmut wehren.

Übungen

Baum, Berg, Hase, Hasenstreckübung, Igel, Sonne, Vogel

Das Märchen vom Hasen und dem Igel

Es war einmal ein **Igel**, der machte an einem Sonntagmorgen im Herbst einen Spaziergang. Die **Sonne** schien hell vom Himmel, der Morgenwind wehte sanft über die Stoppelfelder und die **Vögel** sangen ihr Morgenlied. Der **Igel** knabberte an einer Steckrübe und freute sich, dass noch viele davon in der Erde wuchsen, denn davon ernährte er sich und seine Familie zurzeit.

Plötzlich entdeckte er einen **Hasen**, der am Kohl knabberte und seine Ohren hoch in die Luft streckte. Der **Igel** grüßte ihn mit einem freundlichen „Guten Morgen!“

Doch der **Hase** war zu stolz um einen Igel zu grüßen und fragte ihn verächtlich:
„Was machst du denn so früh in den Feldern?“

„Ich gehe spazieren“, antwortete der **Igel**.

Spöttisch lachte der Hase: „Du solltest deine krummen Beine lieber schonen.“

Der Igel mochte es nicht, wenn jemand über seine Beine lachte, und wurde wütend.

„Du denkst wohl, dass du mit deinen Beinen schneller bist als ich.“

„Das ist doch wohl klar“, erwiderte der Hase und machte einige **Hasenstreckübungen**.

Der **Igel** aber stellte seine Stacheln auf und dachte nach.

„Lass uns einen Wettlauf machen“, schlug er vor. Der Hase willigte sofort ein.

„Wir treffen uns morgen hier am **Baum** und dann geht's los“, sagte der Igel und ging gutgelaunt nach Hause.

Im kleinen Igelhaus hinter dem **Berg** wartete schon die Igelfrau. Der Igel erzählte ihr von seiner Begegnung mit dem Hasen.

„Der verlässt sich auf seine starken Beine, aber ich werde ihn überlisten.“

„Oje, oje“, jammerte die Igelfrau. „Hast du den Verstand verloren? Du kannst doch nicht mit einem Hasen um die Wette laufen.“

„Doch! Mit dir gemeinsam werde ich den Hasen besiegen. Du musst nur immer am Zielort bleiben und ‚Ich bin schon hier‘ rufen, wenn der Hase ankommt, weiter nichts.“

Am nächsten Morgen, als die **Sonne** aufging, brachte der Igel seine Frau zum Ziel der Wettlaufstrecke auf dem Rübenacker. Er selbst eilte zum **Baum** und sah den Hasen, der schon seine **Hasenstreckübung** machte.

„Kann es losgehen?“, fragte der **Hase**.

„Jawohl!“, antwortete der **Igel**, und so stellte sich jeder in seine Furche.

Der Hase zählte: „Eins, zwei, drei“, und rannte los, schnell wie ein Sturmwind. Der **Igel** aber lief nur drei Schritte und versteckte sich dann in der Furche.

Als nun der Hase in vollem Lauf am Ziel ankam, rief ihm die Igelfrau entgegen: „Ich bin schon hier!“

Der **Hase** stutzte und dachte, dass das doch nicht mit rechten Dingen zugehen konnte. Er rief:

„Los, wir laufen noch mal“, und rannte zurück zum Baum.

Hier stand der **Igel** und rief ihm entgegen: „Ich bin schon hier!“ Ganz außer sich vor Ärger schimpfte der Hase: „Wir laufen noch einmal!“

„Sooft du willst“, antwortete der Igel, und so rannte der Hase hin und her, und immer war der **Igel** schon vor ihm da.

Beim vierundsiebzigsten Mal kam der Hase nicht mehr am Ziel an. Er fiel um und konnte lange nicht mehr aufstehen.

„Nie wieder laufe ich mit einem Igel um die Wette“, sagte er zu sich selbst, „und ich werde auch nie wieder über seine Beine spotten.“

Der **Igel** und seine Frau aber saßen glücklich unter dem **Baum** und freuten sich, dass sie es gemeinsam geschafft hatten, den Hochmut des Hasen zu brechen.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann lachen sie noch heute.

Entspannung

Leg dich bequem auf deine Matte und denk noch einmal an die Geschichte. Jetzt denke an ein Kind, das du gern magst, weil es freundlich zu dir ist und du gern mit diesem Kind spielst (ca. eine Minute).

Denke nun an ein Kind, das du schon einmal ausgelacht hast, weil es manche Dinge nicht so gut kann wie du oder weil dir die Nase, die Augen oder die Beine dieses Kindes nicht gefallen. Denke freundlich an dieses Kind und vielleicht fällt dir ein, wie du diesem Kind helfen kannst (ca. eine Minute).

Rekle dich wieder und setze dich auf deine Matte.

Spiel: Hase und Igel

Die Kinder sind Hasen und laufen frei im Raum herum. Ein Kind ist der Jäger und versucht mit einem Ball alle Hasen abzuwerfen. Wer vom Ball getroffen wird, geht in die Stellung des Igels. Der Igel wird aus der Stellung wieder in einen Hasen verwandelt, wenn er von einem anderen Kind umarmt wird.

Spiel: Hase und Igel – Das verflixte H

Die Kinder sitzen im Kreis auf Sitzkissen, Matassen oder Decken. Ein Kind wird ausgewählt und geht in die Kreismitte. Das Kissen dieses Kindes wird aus dem Kreis genommen, sodass ein Platz weniger vorhanden ist als Kinder anwesend sind. Das Kind in der Kreismitte macht verschiedene Yogahaltungen vor, die von den Kindern im Kreis nachgestellt werden. Macht es eine Übung, die mit dem Buchstaben H anfängt, wie beispielsweise Hase, Hund, Haus oder Halbmond, so tauschen alle Kinder im Kreis ihre Plätze. Das Kind aus der Mitte sucht sich auch einen Platz. Wer keinen Platz findet, geht in die Kreismitte und setzt das Spiel fort. Spielerweiterung: Macht das Kind in der Kreismitte die Übung des Igels, drehen sich alle Kinder im Kreis so, dass ihr Blick nach außen gerichtet ist. Sie sehen das Kind in der Mitte nicht. Das Kind sagt nun die Yogaübungen an, die von den Kindern ausgeführt werden. Die Kinder müssen nun heraushören, ob die Übung mit einem H anfängt.

Rückenmassage: Der Hase und der Igel

| Zeile | Gedicht | Massage |
|-------|--|--|
| 1 | Ein Hase bildet sich viel ein. | Rücken ausstreichen |
| 2 | Er will der schnellste Läufer sein. | Mit den Fingerkuppen über den Rücken tippen |
| 3 | „Hey, Igel, hör mir mal gut zu: | Mit den Zeigefingern von oben nach unten streichen |
| 4 | Ich kann schnell rennen, was kannst du?“ | Mit allen Fingertippen |
| 5 | Der Igel ist nicht schnell doch schlau | Zeigefinger an den Rücken drücken |
| 6 | und überlegt sich ganz genau, | Rücken ausstreichen |
| 7 | wie er den Wettlauf meistern kann. | Mit den Zeigefingern Kreise malen |
| 8 | „Hey, Frau, zieh meine Hose an. | Schultern kneten |
| 9 | Stell dich ans Ziel, ruf: ‚Ich bin hier!‘“ | Schultern ausstreichen |
| 10 | Die Frau steht fragend an der Tür. | Fragezeichen auf den Rücken malen |
| 11 | Doch sie weiß: Ihr Mann ist schlau | Mit den Handflächen Kreise auf den Rücken malen |
| 12 | und so macht sie ganz genau, | Rücken von oben nach unten ausstreichen |
| 13 | was er sich da als List erdacht, | Mit den Fingern zupfen |
| 14 | damit der Hase nicht mehr lacht. | Mit den Handaußenkanten von der Rückenmitte nach außen streichen |
| 15 | Der Hase läuft nun hin und her, | Handflächen auflegen und hin- und herbewegen |
| 16 | die Beine werden ihm ganz schwer. | Fäuste an den Rücken drücken |
| 17 | Die Puste geht ihm langsam aus. | Mit den Fäusten von den Schultern aus nach unten streichen |
| 18 | Er schleppt sich nur mit Müh nach Haus. | Handflächen an den Rücken drücken |
| 19 | Der Igel freut sich sehr und lacht. | Rücken zu allen Seiten ausstreichen |
| 20 | „Das haben wir doch gut gemacht“, | Fäuste an die Schultern drücken |
| 21 | sagt der zu seiner Igelfrau. | Schultern ausstreichen |
| 22 | „Wir sind nicht schnell, doch dafür schlau.“ | Handflächen aneinanderreiben und die warmen Hände auflegen |