

Weihnachten

Nuria Roda Aguilera

nuria.roda@yahoo.es

Altersgruppe: 4- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung/Anfangsritual

Wir sprechen über Weihnachten

- 1) Was wisst Ihr über Weihnachten?
- 2) Und wo lebt der Weihnachtsmann? (Nordpol)
- 3) Und wie könnte es dort sein?
- 3) Und wer könnte zusammen mit dem Weihnachtsmann auf dem Nordpol leben?
(Elfen, Rentiere, Spielzeugfabrik ansprechen)

Bewegungsspiel

Einfrieren – Schmelzen

Die Musik läuft und die Kinder tanzen oder bewegen sich frei. Sobald ich „Einfrieren“ rufe, bleiben die Kinder starr stehen. Sobald ich „Schmelzen“ rufe, schmelzen die Kinder langsam zu Boden.

Übungsreihe

- Wir fliegen mit dem **Flugzeug** zum Nordpol
- Als wir **landen**, müssen wir ganz viel **Kleidung anziehen**, weil es dort sehr kalt ist
- Dann **stapfen wir durch den Schnee** zum Haus vom Weihnachtsmann, aber um dahin zu kommen, müssen wir auch ein wenig **Ski fahren**
- als wir ankommen, sehen wir einen wunderschön geschmückten **Weihnachtsbaum** (Vrksasana-Baum) vor dem Haus
- vor dem Haus vom Weihnachtsmann ist ein Weg mit schönen weiß-roten **Zuckerstäben** (Ardha Chandrasana & Pada-Hastasana-Halbmond) geschmückt
- und vor dem Haus sehen wir auch das **Rentier** (Virabhadrasana I – Krieger I) stehen!
- Nebendran sehen wir auch den Schlitten (Dhanurasana – Bogen)
- Und plötzlich sehen wir einen **Elfen** (wie Elfen laufen, Bein in eine Hand nehmen und herumspringen oder Kinder fragen, wie Elfen laufen) und folgen ihm in die Spielzeugfabrik
- Als wir durch einen Türspalt schauen, sehen wir folgende Spielzeuge:
 - **Fahrrad**
 - **Puppe**
 - **Auto**
- ... (den Kindern wird noch so einiges einfallen und sie werden es sicher gleich in die Bewegung umsetzen)
- Dann sehen wir eine Tür nebendran und öffnen sie. In einem Zimmer sehen wir den Weihnachtsmann auf seinem **Stuhl** (Utkatasana) sitzen. Wir grüßen ihn (winken – bleiben aber in der gleichen Position) und freuen uns, ihn gesehen zu haben.
- Da wir wieder nach Hause müssen, setzen wir uns in den **Zug** (hintereinander setzen und an den Ellbogen fassen) der uns von dort aus an den Flughafen bringt

Entspannung

Müde von diesem schönen Erlebnis legen wir uns hin und schließen die Augen (Phantasiereise: Berge, Schnee,)

Abschluss

Abschlussritual