

# Waldspaziergang im Herbst

Nicole Appel

nicole-appel@gmx.de

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

- Anfangsritual/Gesprächsrunde  
Sitzkreis auf Matte/Kissen um Kerze herum

## Begrüßung

- „Müssen noch Matten mit ‚Zauberkleber‘ festgeklebt werden?“
- Lotussitz, Namaste

## Erzählrunde

- Was ist im Verlauf der letzten Woche passiert, das du uns unbedingt kurz erzählen möchtest? (mit „Erzählkristall“)

## Bewegungsphase

- Spiel „Stoptanz“
- Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum
- „Achtet darauf, dass ihr euch gegenseitig und die Wände nicht berührt!“
- wird Musik gestoppt, führen Kinder vorher festgelegte Positionen aus.

### Varianten:

- jedes Kind darf eine Position ansagen
- Matten dürfen nicht berührt werden (überspringen, außen herum laufen)

## Entspannung

sich aus Bewegungsphase ergebend

- „Sobald die Musik das nächste Mal ausgeht, bleibst du ganz still im Raum stehen!“

Körper-Reise zur Wahrnehmung und Entspannung im Stand oder Liegen (je nach Bedürfnis der Kinder)

## Übungsreihe

### Baum

- Wie könnte dein Baum aussehen?
- Stelle dir vor, du bist eine **Buche**, du hast nur noch wenige Blätter!
- von deinem einen Fuß aus wachsen Wurzeln tief in die Erde
- hebe langsam den anderen Fuß und führe das Bein gestreckt nach hinten (Fuß schwebt etwa 30 cm über Boden)
- hebe den (den dem Fuß entgegengesetzten) Arm diagonal gestreckt nach oben
- Wdhlg. andere Seite
- Nun stelle dir vor, du bist eine **Tanne**! Was ist der große Unterschied zur Buche?
- hebe über die Seite deine Arme gestreckt nach oben
- lege über dem Kopf die Handflächen aneinander

- komme dabei in den Zehenstand
- senke die Arme wieder und stelle die Fußsohlen auf den Boden zurück
- Wdhlg.

## **Bär**

- Was versteckt sich hinter dem Gestrüpp? Ein Bär!
- stelle dich in den Vierfüßlerstand
- strecke die Arme und die Beine, stelle die Fußfläche auf den Boden
- laufe ganz schwerfällig wie ein dicker Bär
- laufe rückwärts

## **Biene**

- Der Bär ist auf Futtersuche. Was mag er denn am allerliebsten?
- Um den Honig herum schwirren viele Bienen!
- stehe aufrecht (hüftbreit), Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgebreitet
- beuge die Knie, Po nach hinten strecken, Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Oberkörper liegt auf Oberschenkeln
- Hände und Finger bewegen
- summen wie Bienen

## **Frosch**

- An einer Lichtung siehst du einen See. Und da hüpfst doch tatsächlich noch ein Frosch!
- Hocke, Knie nach außen öffnen
- Hände vor Brust aneinander legen
- Ellbogen nach außen dehnen
- Rücken gerade aufrichten
- Beine und Arme strecken
- aneinandergelegten Hände über Kopf
- Ellbogen und Knie wieder beugen, in Hocke zurück
- Hände vor der Brust
- Wdhlg.

## **individueller Baum**

- Wie könnte ein Baum in deinem Wald aussehen?

## **Blatt**

- Ein Blatt segelt langsam zu Boden.
- Haltung des Kindes - balasana

## **Hase**

- Da hoppelt doch tatsächlich ein Hase!
- Fersensitz
- falte die Hände hinter dem Rücken
- Oberkörper nach vorne beugen, bis Stirn am Boden
- führe die Arme langsam über den Kopf

?

- Welches Tier entdeckst du im Wald?

## **Käfer**

- Ein Käfer krabbelt über einen Ast und plumps, landet er auf dem Rücken
- Rückenlage

- Arme und Beine nach oben strecken und kräftig strampeln
- anschließend Rückenlage zur Entspannung (shavasana)

### **Taube**

- Da flattert doch was!?
- Kinder sammeln Ideen
- im Fersensitz ein Bein nach hinten ausstrecken
- Oberkörper aufrichten, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt
- Wdhlg. andere Seite

### **Wolf**

- Da ist doch ein Wolf!
- Vierfüßlerstand
- Handflächen so absetzen, dass Finger zum Körper schauen
- Wirbelsäule strecken
- „Wolfsbuckel“
- „Lass den Wolf heulen!“ – „ahuuuu!“

### **schlafender Wolf**

- Der Wolf wird müde...
- Handflächen drehen, dass Finger vom Körper weg zeigen
- mit Händen nach vorne wandern, Rücken lang machen und dehnen
- Kopf nach oben anheben, gähnen
- auf Matte gemütlich einrollen

### **Entspannung**

evtl. Kinder zudecken, wenn sie möchten

### **Fantasiereise**

„Nach einem langen Spaziergang ruhen wir uns neben einer alten Buche aus...“

- Yogapositionen rückwärts erwähnen

### **Abschluss**

Sitzkreis auf Matte/Kissen

- „Was hat dir am besten gefallen?“ Karte
- Verabschiedung „Namaste“

