

Herbstfeuer

Wally Bentele

wally.bentele@web.de

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Zur Begrüßung die Hände gefaltet vor der Brust:
Namaste, schön dass ihr alle wieder da seid.

Bewegungsspiel:

Ich rufe verschiedene Begriffe, bei denen die Kinder sich dementsprechend bewegen müssen:

„Wasser“ flach auf den Boden liegen.

„Feuer“ stehen bleiben, Arme nach oben über den Kopf halten (wie eine Flamme)

„Erde“ krabbeln wie ein Käfer,

„Luft“ durch den Raum hüpfen..... zurück auf die Matte.

Stehen, kurz die Augen schließen:... Herzschlag spüren.

Sich strecken, schütteln: Arme ausschütteln, Beine ausschütteln, Hände, Kopf,...

Als ich heute morgen aus dem Fenster schaute, war es draußen schon etwas herbstlich... habt ihr auch schon Veränderungen in der Natur bemerkt?

Übungsreihe

einen Ausflug in den Herbstwald unternehmen, um dort ein Feuer für unsere Grillwurst anzuzünden. Zuerst

GEHT DIE SONNE AUF: Einatmen:

- Arme langsam seitlich anheben, ausatmen:

- Arme wieder langsam absenken, ... 3 Wdh.

Als wir uns auf den Weg machen wollen, sehen wir den

BODENNEBEL: stehen, Oberkörper etwas vorbeugen, Arme und Oberkörper mehrmals nach links und nach rechts bewegen, den Nebel andeuten.

Zuerst einmal müssen wir mit unserem Fahrrad in den Wald radeln.

AUF DEM RÜCKEN IN DER HALBKERZE RADELN:

vorwärts – rückwärts – Berg hoch(ganz langsam) - Berg runter(schnell)...

Wir kommen in den Wald, dort stehen viele verschiedene Bäume, zeigt mal was ihr für ein **BAUM** seid....

*und nun versuchen wir den einbeinigen **YOGABAUM** ... ruhig weiteratmen, Seitenwechsel.*

*Wir sehen auf dem Waldboden kleine Laubfrösche. Wie hüpfen die **FRÖSCHE** ...?*

Um unser Feuer zu machen, brauchen wir Holz. Lasst uns auf Holzsuche gehen.

*Stehen, einatmend Arme anheben, ausatmend **VORBEUGE AUS DEM STAND.***

Imaginär das Holz am Boden nehmen, einatmend Arme nach oben führen...

Für ein großes Feuer brauchen wir viel Holz...5 Wdh.

*Wir entdecken ein **KANINCHEN:** Vierfüßlerstand, Unterarme vor den Knien ablegen, Gesäß auf die Fersen, mit dem ausatmen Kopf zwischen den Händen aufsetzen und langsam nach vorne abrollen, mit dem einatmen wieder zurückkommen, Arme durchstrecken, ...Unterarme mit dem ausatmen wieder absenken, Kopf zwischen den Händen aufsetzen, abrollen...3Wdh...*

Kurz nachspüren...

Nun ist unser gesammeltes Holz noch viel zu groß, darum müssen wir das **HOLZ HACKEN.** Wie könnte das aussehen?

Wir stellen uns vor, wir hätten eine Axt in unserer Hand (Hände falten)....

Wir stehen vor einem Hackklotz, auf dem das Holz liegt und nun heben wir einatmend die Arme hoch über den Kopf und führen mit der Ausatmung mit einem lauten „ha“ in einer schnellen Bewegung die Hände nach unten.....5Wdh.

Nun wollen wir die Feuerstelle einrichten, dazu gehen wir in die

HOCKE und bleiben möglichst auf den Vorderballen der Füße(Zehen)...

ruhig weiteratmen.

Das Feuer brennt, auch Glut ist schon da...nun wird es Zeit für die Grillwurst.

Wir stehen, stellen uns vor hinter uns wäre ein Hocker oder Baumstamm, auf den wir uns setzen könnten...

SITZHaltung: *Wir beugen etwas die Knie, schieben unseren Po soweit es geht nach hinten, als würden wir sitzen, ruhig weiteratmen...die Grillwurst halten wir ins Feuer.*

Wieder aufrecht stehen.....kurze Pause...

die Wurst ist noch nicht fertig...noch mal setzen wir uns...Knie leicht beugen...Po nach hinten...3 Wdh....ruhig weiteratmen dabei...

Inzwischen ist es Abend geworden...

*Der **MOND** geht auf. Stehen: Halbmond mit gestreckten Armen nach oben...nach links beugen....einige Atemzüge ruhig weiteratmen.. nach rechts beugen...nach vorne...nach hinten....entspannen.*

.... legen uns auf den Rücken und schließen die Augen..

Stellen uns nochmals das Feuer vor....lassen das Feuer noch auf uns wirken...

.... wir sehen den Tanz der Flammen...wir sehen die Glut...stellen und den Rauch vor... wie es riecht.....hören wie es knistert....

Abschluss

In der Mitte steht eine brennende Kerze.

Wir schauen in die Kerze, beobachten die Flamme und sind ganz still dabei.

Halten uns zum Abschluss an den Händen, wünschen uns eine gute Woche.

Namaste.