

Eine gemeinsame Urlaubsreise

Gabi Bernhart

gabi.bernhart@gmx.net

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung: „Schön, dass ihr alle da seid! Namaste!“

Kennenlern-Runde (Namensspiel): ich stelle mich kurz vor und nenne meinen Namen, rolle einen Igelball dann zu einem Kind, welches seinen Namen nennt und den Ball zu einem anderen Kind weiter rollt, usw....

Aufwärm-Übung

Ich fordere die Kinder auf, zur Musik durch den Raum zu tanzen. Wir räkeln uns, schütteln die Füße, Beine, die Hände und die Arme. Schwingen die Arme locker von den Schultern heraus nach links und rechts, so dass die Hände auf die Hüften klatschen. Wir machen uns ganz groß und strecken uns und gähnen, sausen wieder durch den Raum, usw...

Übungsreihe

„Wie waren denn eure Ferien? Seid ihr in den Urlaub gefahren? Kinder erzählen lassen...“

Nun gehen wir gemeinsam auf eine Urlaubsreise.

Wir fliegen mit dem Flugzeug ans Meer.

Flugzeug fliegen

Arme seitlich ausstrecken, durch den Raum laufen, Motorengeräusche einen Düsen-/Propellerflugzeuges nachahmen (S- und Zisch Ausatmung).

Luftlöcher

Achtung, dort kommt ein heftiger Windstoß - ein Luftloch: in die Hocke gehen, Arme locker zu Boden bringen, dann wieder aufstehen, weiter laufen.

Nach der Landung holen wir unseren Rucksack, der über dem Sitz verstaut ist. Weit nach oben strecken und nach dem langen Sitzen müssen wir unsere Füße vertreten

Wippen mit den Füßen

im Stand auf den Zehenballen kommen, locker in den Knien zu wippen beginnen, zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Fuß, auch die Schulter wippt mit (Feder vorstellen).

Beine ausschütteln

wie wenn wir ein paar Wassertropfen auf dem Fußspann wegschütteln wollten.

Klappmesser

Arme nach oben strecken und dann ganz langsam wie ein Klappmesser Kopf, Schultern und Arme nach vorne hängen lassen.

Zuerst gehen wir zum Strand, wo wir ganz große Palmen sehen.

Palme (Vrksasana Variation)

Gewicht auf ein Bein verlagern und den anderen Fuß auf das Fußgelenk des Standbein stellen. Die Arme sind die Palmwedel. Hände entweder geschlossen, Daumen übers Kreuz oder die Arme leicht geöffnet im Wind wedeln lassen.

Schau mal, was da um die Palme schleicht – eine

Katze

warum faucht die Katze denn auf einmal so, schau an, dort hinten kommt ein kleiner Hund

nach unten schauender Hund

Schau aufs Meer, dort hinten am Horizont sind viele Segelboote zu sehen.

Segelboot - Trikonasana

Da bekommen wir Lust aufs Meer fahren und wir gehen zur Bootsanlegestelle und leihen uns ein Boot aus - ein Ruderboot. Und fahren damit hinaus aufs Meer

Boot rudern

wir setzen uns auf den Boden, ziehen die Beine an und strecken sie wieder, dazu rudern wir mit den Armen

Boot Stellung

Sitzposition, aufrechter Oberkörper, Beine gestreckt, Arme in Schulterhöhe anheben, Handflächen zeigen zueinander, Beine anheben, Rumpf etwas nach hinten neigen

Delphine begleiten unser Boot

Bauchlage, die Füße über die Fersen nach unten dehnen, gleichzeitig ziehe die Zehen in Richtung Knie. Starke Dehnung in den Beinen, Gesicht und Zunge locker. Stelle dir vor, die Beine sind die Schwanzflosse des Delphins.

Wir rudern zurück zum Strand.

In Kindeshaltung (Yoga Mudra) ausruhen.

Was sehe ich dort am Strand liegen? Ein riesiges Plastik-Krokodil

Krokodil mit Maul

in Bauchlage, lege einen Arm auf den anderen nach vorne heraus und reiße dann das Maul auf. Bringe den oberen Arm nach oben, Füße bleiben am Boden. Arm wieder zurück bringen. 2 - 3 Wiederholungen zu beiden Seiten.

Wir kommen zum Sitzen, umfassen mit den Händen die Knie und rollen. Wenn Du nach hinten gleitest, strecke die Beine zur Decke, Hände zur Stütze an die Hüften und komme in die

Halbkerze

PRANAYAMA

Komme in den Fersensitz. Lege den Zeigefinger auf den Daumen und lege die Hände auf den Oberschenkeln mit Daumen und Zeigefinger nach oben ab.

Richte den Rücken auf, ziehe die Schulterblätter nach unten und innen. Schließe die Augen.

S-Atmung: atme ganz normal ein und lasse mit jeder Ausatmung die Luft auf „S“ ausströmen. Wiederhole das ca. 10-mal. Bleibe danach noch für weitere 10 Atemzüge sitzen und spüre, wie der Atem kommt und geht. (Diese Atmung stärkt die Nerven und entspannt das vegetative Nervensystem und den gesamten Körper).

Entspannung

Traumreise am See (wird mit Meer ersetzt), musikalisch unterlegt

Abschluss

Wir stellen uns in einem Kreis auf und singen:

Alle Kinder hier im Kreis
wollen Abschied nehmen.
Sagen sich auf Wiedersehn,
weil sie jetzt nach Hause gehn.
Winken sich noch einmal zu
reichen sich die Hände.

Alle Kinder hier im Kreis
wollen Abschied nehmen.
Hüpfen, springen, schütteln sich.
Stampfen, trippeln, setzen sich.
Winken sich noch einmal zu,
reichen sich die Hände

Im Kreis stehen bleiben, Hände halten 3 x OM singen

Danach falten wir die Hände vor dem Herzen und verabschieden uns mit Namaste

Literatur

Musik: CD von Mai Cocopelli – Titel 12 Yogakind (Melodie von „Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann..“, aus Hokus Pokus Asana von Petra Proßowsky, musikalisch von Traumgeschichten von Petra Proßowsky Titel 25 – Meeresrauschen, Melodie von „Alle Vögel sind schon da.

Quelle: http://spielkreis.npage.de/singspiele_53652094.html [Stand 01.08.2011]

