

Wir begrüßen den Sommer

Anna Bielick

annabelick@gmx.de

Altersgruppe: 3- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- Begrüßungsritual
- kurze Gesprächsrunde zum Sommer mit einer sommerlich gestalteten Mitte
- Lied „Alle kleinen Yogis lieben Sonnenschein, lieben Sonnenschein. Lassen Licht und Wärme in ihr Herz hinein, lassen Licht und Wärme in ihr Herz hinein.“ mit Bewegungen (Melodie: Alle meine Entchen; Quelle YoBEKA)

Übungsreihe

| | |
|--------------------|---|
| „Zur Wiese laufen“ | im Kreis laufen, fröhlich springen |
| „Himmel“ | Arme nach oben gestreckt, Blick nach oben |
| „Erde“ | Vorbeuge |
| „Sonne“ | Arme und Hände in alle Richtungen strecken und räkeln. |
| „Pustebume“ | Blume pflücken, tief ein- und lange ausatmen, dabei dreht sich der Oberkörper leicht, um die Pollen zu verbreiten. |
| „Vogel/ Zugvogel“ | Arme im Stand auf Schulterhöhe ausbreiten und auf Zehenspitzen. Füße zum Boden zurück und Arme auf Schulterhöhe nach vorne, Handflächen zusammen. Wechsle die Bewegungen einige Male und töne dazu O und A. |

Kinder nennen Tiere auf der Wiese, die sich über den Sommer freuen. Zum Beispiel

| | |
|-----------------|---|
| „Marienkäfer“ | Rückenlage, Arme und Beine nach oben und zappeln. Dabei auf Ha! kräftig ausatmen, es kann auch ein Lachen entstehen. |
| „Biene“ | Die abgespreizten Daumen in die Achselhöhlen legen. Große Außen-Bewegungen der Arme nach oben und unten als „Bienenflügel“, dabei in der Ausatmung kräftig summen. |
| „Schmetterling“ | Im Sitz die Fußsohlen aneinander und die Knöchel umfassen. Knie nach außen dehnen und auf und ab bewegen. |
| „Mücke“ | Arme im Stand auf Schulterhöhe ausbreiten und auf- und ab bewegen. Dabei durch den Raum laufen auf Zehenspitzen und hoch summen. Stehen bleiben, auf einer Blüte landen, um Nektar zu trinken. Einen Arm um den Ellenbogen des anderen legen, um einen Rüssel zu machen. Mit der Hand an die Nase fassen. |
| „Frosch“ | In der Hocke die Knie nach außen dehnen und die Hände vor der Brust aneinander legen. Den Rücken aufrichten. Mit den Augen rollen (Mücke suchen). Dann den Kopf drehen. Hände vor dem Körper aufsetzen. Sprung nach vorne. Zunge weit herausstrecken (Mücke fangen). |
| „Seemuschel“ | In der Rückenlage die Arme ausbreiten. Die Fußsohlen aneinander legen und die Knie nach außen fallen lassen. Dann die Knie und gleichzeitig die Arme senkrecht über den Körper zusammen bringen. Die Handflächen kommen aneinander. Einige Male wiederholen. |
| „Wärme spüren“ | Hände kräftig aneinander reiben, so dass sie warm werden und auf das Gesicht legen. |

„Wasser ins Gesicht“

Bewegungen, als ob man sich das Gesicht wäscht. Dann Stirn ausstreichen.

„Kreis um einen Baum“

Alle sitzen mit dem Rücken zueinander im Kreis, so eng, dass sich die Schultern berühren und man sich gegenseitig hält. Es werden nochmal alle Tiere erwähnt. Auch sie sind zur Ruhe gekommen. Es ist warm und friedlich etc.

Abschluss

Endentspannung

Für die Endentspannung rutschen die Kinder auseinander, so dass sie im Kreis liegen. Der Kopf zeigt zur Mitte. Es folgt eine kurze Reise durch den Körper, bei der alle Körperteile benannt werden und warm werden = die Sonne spüren.

Abschlussritual

