Tierparkbesuch

Ramona Böhm
rboehm0405@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Anreise mit dem Bus
Kennenlernspiel im Bus; Ball werfen und seinen Namen nennen.
Im Tierpark angekommen, Bewegungsspiel auf einer Wiese

Übungsreihe

Wir schauen uns um: Was sehen wir?
Ich sehe ein Insektenhaus! Kommt, lasst uns hinlaufen.
(laufen auf der Matte nach re/li/re…..) zum Insektenhaus
Was gibt es alles für Insekten? / Was sind Insekten?

Heuschrecke
Bauchlage, Beine eng zusammen, Arme gestreckt seitlich am Körper, Po anspannen, Oberkörper abheben.
Wir schauen mal nach einem anderen Insekt.

Schmetterling
Sitzen, Fußsohlen zusammen nah zum Körper führen, Knie-Beine wie Schmetterlingsflügel auf/ab bewegen.
Welche Farbe hat dein Schmetterling? Bist du groß? Wie sehen deine Flügel aus?

ACHTUNG!!!! RUHIG HALTEN!!!! Ein Schmetterling setzt sich auf DEINE Nasenspitze, Augen weit aufmachen, zu der Nasenspitze schauen……..
ACHTUNG!!! Es kitzelt….HATSCHIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII und der Schmetterlind ist weg.

Wir schauen mal weiter, was es noch alles gibt, oh schaut mal, was ist denn dort in den Glaskästen…?

Spinne
Rückenlage, Beine re/li anwinkeln, Fußsohlen zeigen zur Decke, mit den Händen an die Fußsohle fassen und Knie re/li zu Seite nach unten ziehen

Lass uns weitergehen.
Wir schauen uns um, was sehen wir?
Ich sehe ein Reptilienhaus. Kommt, lasst uns hinlaufen.
(laufen auf der Matte nach re/li/re…..) zum Reptilienhaus
Was gibt es alles für Reptilien? / Was sind Reptilien?

Schlange
Bauchlage, Beine eng, Po anspannen, Hände neben der Brust, Oberkörper anheben, Blick nach vorne
Schlangengeräusch…tsssssssssssssssssssssssssss
Etwas über Schlangen erzählen.

Schildkröte
Etwas über Schildkröten erzählen.
In die Hocke, Hände zwischen die Füße auf den Boden, Po etwas anheben, Rücken rund, unter dem Körper durchschauen.

PARTNERÜBUNG: Rücken an Rücken, siehe oben, Hände evtl. zusammenfassen

Krokodil
Etwas über Krokodile erzählen.
Bauchlage, Beine gestreckt übereinander, Arme gestreckt nach vorne, Hände gefaltet, Po anspannen.
- Oberkörper abheben re/li schauen, re/li Schwanz wackeln
- Hände/Arme öffnen, sich nach re/li drehen, Krokodil gähnt

Lass uns weitergehen.
(laufen auf der Matte nach re/li/re……..)

Wir schauen uns um: Was sehen wir?

Adler
Etwas über Adler erzählen.
Stehen re Bein über li (Fuß a. Boden), re Arm über Li Arm beugen und nach oben schieben
Adlergeräusch RAAAAAHHHHHHHHHHAAAAAAAAAAA

Wildkatze
Etwas über Katzen erzählen.
Vierfüßler, Katzenbuckel
Gestreckte Katze, re Arm / li Bein strecken
Katzengeräusch MIAUUUUUUUUUUUUUUUUUU

Bär (angewinkelte Beine)
Etwas über Bären erzählen.
Hände auf den Boden, Steißbein zeigt zur Decke, Knie sind angewinkelt
Laufen durch den Raum, re Bein + re Arm
Wir suchen Essen…lecker, Honig…
Bärengeräusch BRUUUUMMMMMMMMMMMM

Maus
Kindstellung ganz klein machen und leise sein
Übergang in die Entspannung Teil C

Abschluss

Rückenlage
Eine kleine Tiergeschichte über ein Tier, das wir besucht haben, erzählen.