

(M)ein Garten im Sommer

Christina Ettl
ch.ettl@inode.at

Altersgruppe: 3- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

Die Kinder sitzen im Kreis. „Wie geht es dir?“. Jeder darf, wenn er möchte, ein Ereignis aus der vergangenen Woche berichten. „Erzählbär“ wird dabei herumgereicht. Der Erzählende hält den Bären in der Hand, ist zu Ende erzählt, wird der Bär an den Nächsten weiter gereicht.

Wir singen gemeinsam das Lied „Ich bin da“

Aufwärmen

Das „Packerlspiel“ Kinder laufen zur Handtrommel im Kreis, beim Befehl „Packerl zu“ legen sich alle in der „Haltung des Kindes“ auf den Boden. Der YL sagt: „Aus dem Packerl kommen lauter“ (Schmetterlinge, Hunde, Hasen, etc)- Kinder bewegen sich wie das genannte Tier durch den Raum. Beim neuerlichen Ertönen der Handtrommel wieder laufen. Wh.

Nach Beendigung der Aufwärmrunde stellt sich jedes Kd. zu seiner Matte, Körper wird aufgelockert – Füße ausklopfen, Arme, Finger, Bauch,... alles.

Übungsreihe

Aufgehende Sonne

Ich betrete meinen Garten und sehe die Sonne aufgehen – Füße leicht gegrätscht – Hände Finger gestreckt über dem Kopf – mit den Händen Bogen von links nach rechts beschreiben.

Gleichgewichtsübung „Wiese“

Ich betrete in die Wiese und spüre das Gras unter meinen Füßen – von der Ferse zu den Zehenspitzen vor und zurückrollen – Wh.

Baum

Auf der Wiese steht ein Baum – Yogahaltung „Baum“

„Vögel klein und groß“

Auf dem Baum sitzen kleine Vögel – leichte Grätsche, Ellbogen abwinkeln, Fingerspitzen berühren die Schulter, Ellbogen „flattern“ lassen. Große Vögel: Grätsche, Hände waagrecht ausstrecken, sanft auf und ab bewegen.

Äpfel pflücken

Wir stellen uns auf die Zehenspitzen, strecken abwechselnd den linken und rechten Arm so hoch es geht über den Kopf und machen Pflückbewegungen.

Grashalm

Wenn ich faul war, ist das Gras der Wiese lang, dann bewegt es sich im Wind. Grätsche – Hände über dem Kopf falten, nach links und rechts beugen – Wh.

Brustatmung

Versuche es wie der Wind, hole tief Luft, sodass du spürst, wie sich deine Brust hebt, blase die Luft gleichmäßig durch den Mund aus – Wh.

Rasenmäher

Das Gras ist zu lang, der Rasenmäher muss her! Mit Rasenmähergeräusch im Kreis laufen. Ist fertig gemäht, kehren alle zu ihren Matten zurück.

Schmetterling

Ein Schmetterling sitzt in der Wiese – Fußsohlen zueinander – Haltung Schmetterling.

Baumstamm

Ein Baumstamm zum Balancieren liegt auf der Wiese. Langsitz, Hände neben dem Popo aufstützen, Popo bei gestreckten Beinen in die Höhe drücken – Wh. – Erweiterung: Beine abwinkeln und nochmals in die Höhe drücken, Wh.

Schildkröte

Oh, da kommen meine Schildkröten, die dürfen auch manchmal auf der Wiese spazieren gehen – Sitzhaltung – Beine aufstellen, mit den Händen durch die Beine durchgreifen, runden Rücken, wie eine Schildkröte machen.

Käfer

Da liegt ein Käfer auf dem Rücken! Lege dich auf den Rücken und zapple mit Armen und Beinen: Mein Kind kommt und setzt den Käfer auf einen Strauch, läuft vor Freude einige Runden im Garten – Kinder laufen auch – nach einigen Runden legen sich alle auf ihre Matten.

Abschluss

Schlussentspannung

Hände auf die Brust – spüre deinen Herzschlag, wie er sich beruhigt, lasse alles locker, entspanne dich und höre der Geschichte zu:

Wir waren jetzt im Garten, haben vieles gesehen und jetzt möchte ich dir eine Geschichte von zwei Grashüpfern vorlesen.

Nach der Geschichte setzen wir uns in den Lotus-Schneidersitz, falten die Hände vor der Brust, sagen dreimal OM – Namaste-Verabschiedungsritual von Thomas.

Sehr liebenswerte kurze Geschichten zum Vorlesen findet ihr in dem Buch „Meine allerliebsten Freundschaftsgeschichten“, ISBN 3-89782-779-4. Die Geschichte von den Grashüpfern ist auch darin zu finden.