

# Lieblingstier-Flow

Sandra Fankhauser  
mail@chinder-yoga.ch

Altersgruppe: 5- bis 7jährige Kinder  
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

### Gesprächsrunde:

- kennt ihr bereits Yoga und habt ihr Fragen dazu?
- kurz erklären, was Yoga ist und woher er kommt. Viele Asanas haben Namen von Tieren...
- überlegt euch welches euer Lieblingstier ist, zu welchem ihr nachher gerne das entsprechende Asana üben möchtet...

### Bewegungsspiel

#### Musik – Stopp

Während die Musik spielt, dürfen die Kinder sich frei bewegen. Wenn ich die Musik stoppe, gebe ich den Kindern verschiedene Aufgaben. (bewege dich wie eine Schildkröte, hüpf wie ein Frosch, mache dich klein wie eine Maus....)

## Übungsreihe

Ich frage die Kinder nach ihrem jeweiligen Lieblingstier und wir üben dieses gemeinsam

### Delphin

Lege dich flach auf den Rücken, winkle deine Beine an und stell deine Füße auf, deine Füße sind ungefähr eine Mattenbreite auseinander. Die Handflächen liegen neben deinem Po am Boden. Bewege nun dein Becken rauf und runter. (Die Übung gleicht einer dynamischen Schulterbrücke.) Es gibt Delphine, die jung und schnell sind, und solche, die schon älter und etwas gemächlicher im Meer schwimmen.

### Pferd (Pferdegesicht)

Komme in den Kniestand, ein Bein stellst du im Winkel vor dir ab. Die Arme kreuzen sich bei deinen Ellbogen und die Handflächen berühren sich. Bringe dann die Arme vor dir in eine senkrechte Position (wie bei der Stellung des Adlers). Wechsle dein Bein und die Überkreuzung der Arme.

### Katze (diverse Varianten)

Komme in den Vierfüßlerstand (deine Knie befinden sich unter der Hüfte, deine Handballen unter den Schultern) und mache einen Katzenbuckel, laß danach den Rücken wieder herunter und den Bauch nach unten durchhängen. Übe diese Bewegung dynamisch im Wechsel. Die Katze streckt sich: Strecke deinen rechten Arm und dein linkes Bein nach vorne, resp. nach hinten. Wechsle dann den Arm und das Bein und übe die Bewegung dynamisch.

### Hund (nach oben und nach unten schauend)

Komme in den Vierfüßlerstand und hebe dann deinen Po hoch. Deine Hände sind fest am Boden und deine Beine sind leicht gebeugt. Bewege deine Füße im Wechsel und versuche dann die Beine zu strecken und die ganzen Fußflächen zum Boden zu bringen. Manchmal hebt der Hund ein Bein hoch zum Himmel und pinkelt an einen Baum. Wechsle dann zum nach oben schauenden Hund. Komme zum Boden und lege dich flach auf den Bauch. Lege deine Hände flach neben deine Brust und stoß dich ab. Deine Fußrückseiten sind fest und stark und du kommst mit deinem Oberkörper nach oben. Achte darauf, dass dein Rücken nicht zu schmerzen beginnt, löse in diesem Fall die Übung auf. Du kannst die beiden Hundevarianten dynamisch im Wechsel üben, wenn du magst.

### **Hase (Kaninchen)**

Komme in den Fersensitz. Senke deinen Kopf zum Boden und lege ihn vor den Knien auf. Nimm die Arme locker nach hinten. Hebe den Po langsam hoch, bis die Beine ungefähr senkrecht sind. Deine Hände können nun das Schwänzchen des Kaninchens bilden.

### **Giraffe**

Stelle dich in einer breiten Grätsche auf deine Matte. Die linke Hand liegt seitlich am Oberschenkel. Den rechten Arm nimmst du weit nach oben. Diese Hand bildet den Kopf der Giraffe. Mit ihrem langen Hals schafft sie es, selbst die entferntesten Blätter von den Bäumen zu knabbern. Wechsle deine Armstellung.

### **Schildkröte**

Setze dich hin und ziehe deine Beine zu dir, die Fußsohlen berühren sich. Senke nun deinen Oberkörper sanft zum Boden und komm mit deinen Armen unter deinen Beinen durch und führe deine Hände zu deinen Füßen. Senke den Oberkörper nur soweit, wie es für dich angenehm ist. Stell dir vor wie toll es die Schildkröte hat, jederzeit kann sie sich in ihr mobiles Zuhause zurückziehen und Schutz und Ruhe haben.

Wir üben jede Asana einzeln und versuchen, sie zum Schluss in einem kurzen Flow miteinander zu verbinden. In den Folgestunden können die Stunden individuell mit diesen Lieblingstieren gestaltet werden. Die Kinder mögen es sehr, wenn sie ihr Lieblingstier auf meiner Matte den anderen Kindern vorzeigen und anleiten dürfen!

## **Abschluss**

Mit einer speziell für Kinder gestalteten Yoga-Nidra Sequenz kommen wir zur Ruhe. Die Kinder dürfen es sich auf ihrer Matte gemütlich machen und ich führe sie im Sinne von Yoga-Nidra durch ihren Körper. Dabei berührt jedes Kind bei sich selber das genannte Körperteil, (rechte Hand, jeden einzelnen Finger, rechten Arm, rechte Schulter, rechten Brustkorb, rechte Taille, rechtes Becken, rechte Hüfte, rechter Oberschenkel, rechtes Knie, rechter Fuß und die einzelnen Zehen, die ganze rechte Seite) danach folgt die linke Seite. Diese Übung kann auch auf Hände und/oder Füße beschränkt werden und mit Hilfe von bunten Punkten für die Kinder sicht- und fühlbar gemacht werden.

Zu Beginn ist es einfacher, wenn die Kinder diese Übung sitzend mitmachen, damit sie bei mir schauen können, wo genau die Reise durch den Körper durchführt.

Danach dürfen sich die Kinder hinlegen und, wenn sie mögen, ihre Augen schliessen. Ich erzähle eine Geschichte aus dem Buch „Heute Regen, morgen Sonne“ von Sabine Seyffert (die Kinder lieben dieses Buch!)

Wir setzen uns wieder in den Kreis und lassen die Klangschale die Runde machen. Dabei kriegt jedes Kind seinen Moment, solange es den Ton der Schale hören kann. Die anderen Kinder bleiben ruhig sitzen und hören zu. Für viele Kinder ist diese Übung eine Herausforderung, weil sie warten müssen. Deshalb danach ganz ausgiebig loben! J

Nun wünschen wir uns eine schöne Woche und freuen uns auf die nächste Yoga-Lektion! ■