

Frühlingsspaziergang

Gabriele Fillinger-Böttcher

gabi-fiboe@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Anfangsritual: Stilleübung mit Klangschale

- Wie lange hörst du die Klangschale?
- Setze dich ruhig und aufrecht hin und schließe deine Augen.
- Hebe deine Arme über den Kopf.
- Die Klangschale wird angeschlagen.
- Senke jetzt deine Arme so langsam, dass die Hände erst dann auf den Knien liegen, wenn der Ton verklungen ist.
- Jedes Kind darf die Schale einmal anschlagen, während die anderen Kinder diese Übung wiederholen. Während der ganzen Übung wird nicht gesprochen.

Gesprächsrunde

Wie fühlst du dich? Hast du dich über etwas besonders gefreut oder geärgert?

Bewegungsspiel

Einfrieren oder Stopptanzen (Die Kinder tanzen zu einer Musik. Diese wird zwischendurch gestoppt und die Kinder müssen mitten in der Bewegung anhalten)

Übungsreihe

„Die Sonne scheint“

Einatmend die Arme über den Kopf heben und ausatmend wieder absenken.

„Wir gehen über die Straße und schauen nach den Autos“

Freie Assoziation des Kindes

Kopf ausatmend nach links bewegen, einatmend zur Mitte, ausatmend nach rechts, einatmend wieder zur Mitte und ausatmend noch einmal nach links bewegen.

„Greifvogel“

Beide Arme nach rechts und links ausstrecken, weit dehnen und anschließend wie die Raubvögel durch den Raum schweben. (Wie fliegen die Greifvögel, was machen sie für Geräusche?)

„Regenwurm“

Auf dem Boden schlängeln, vorwärts und rückwärts.

„Bienen“

Fersensitz, Hände zu Fäusten ballen, Daumen ausklappen, unter die Achseln stecken und kräftig mit den Flügeln schlagen und summen. (Die Arme weit nach oben und unten dehnen)

Yoga Mudra

Wir rollen uns einen Augenblick zusammen, Kopf auf dem Boden ablegen und die Arme nach hinten ausstrecken, so dass sie neben den Beinen liegen. Augen schließen und dem Summen der Bienen lauschen.

„Blume“

Aufrechter Stand, Hände vor die Brust gefaltet, die Hände wölben sich nach außen, die Knospe wächst. Die Knospe öffnet sich, die Arme gehen nach oben, die Ellenbogen bleiben zusammen, die Hände öffnen sich. Halten. Die Blume verwelkt, die Arme gehen nach unten, den Kopf hängen lassen, Schultern und Rücken langsam nach unten fallen lassen. In die Hocke gehen, (wir sind die Blumenzwiebeln und liegen in der Erde) Einmal tief einatmen und dann wachsen wir erneut zu einer schönen Blume. (3-4 mal wiederholen)

„Schmetterling“

Yogasitz, Hände umfassen die Fußknöchel und wir flattern mit den Beinen.

M- und N-Summen, Hilfe zur Konzentration (Bei Aufregung vor Klassenarbeiten, oder als Einschlafhilfe)

„Frosch“

Freie Assoziation des Kindes.

Hockstellung, die Arme sind zwischen den Beinen aufgesetzt, die Beine durchdrücken und hüpfen wie ein Frosch.

„Libelle“

Lege die Arme seitlich neben dem Körper in Schulterhöhe ab. Lege den Kopf auf die Stirn. Die Füße und Beine gehen zusammen zum „Libellenschwanz“. Die Zehen zeigen nach hinten außen. Hebe deine Beine ein wenig, hebe dann den Kopf und die Arme. (Die Arme sind die Flügel) Drehe nach rechts und nach links die Schultern und Arme, so lange es gut geht und nicht zu sehr anstrengt. Lege Beine und Arme ab, Kopf auf eine Seite und spüre nach.

Wir sind jetzt müde von dem Spaziergang und legen uns auf die Wiese am Bach und lassen uns die Sonne auf den Bauch scheinen. Unser Atem wird ganz ruhig. Beim Einatmen wird unser Bauch ganz rund und beim Ausatmen wird er ganz flach, wie bei einem Luftballon, aus dem man die Luft herausgelassen hat.

Die Sonne blendet uns, wir schließen die Augen, unsere Arme und Beine werden ganz warm und auch ganz schwer.

Abschluss

Schluss-Entspannung

Stelle Dir weiter vor, Du liegst auf der Wiese, alles ist ruhig und friedlich. Das Gras ist weich und warm. Dann die einzelnen Haltungen noch einmal in umgekehrter Reihenfolge einfügen. Auch die Libelle sitzt nun ruhig auf einem Blatt ... Der Frosch hockt ruhig und still ... Der Schmetterling sitzt regungslos auf einer Blüte ... usw.

Schlussritual

Meditation: Ich bin glücklich, ich bin gut.

Die Kinder sitzen in bequemer Haltung im Schneidersitz. Zeige- und Mittelfinger werden gestreckt, die anderen Finger werden in die Handinnenfläche gelegt, der Daumen wird darüber geklappt. Die Unterarme heben und senken sich beim Sprechen des Textes: Ich bin glücklich – ich bin gut. (aus: Sabine Pilguy „Yoga mit Kindern“, Ravensburger Verlag)

Wir reichen uns die Hände und wünschen uns eine schöne Woche. ■