

Herbstwald

Maria Goldbach

maria.goldbach@gmx.net

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Vorschule



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Im Kreis stehen und sich an den Händen nehmen: Herzlich Willkommen alle miteinander!

Aufwärmen

Heute ist ein schöner Herbsttag und wir fahren jetzt gemeinsam in den Wald...

Du kannst so fahren, wie Du am liebsten magst - mit dem Fahrrad, dem Laufrad, dem Roller...: Du legst Dich auf Deine Matte und fährst in der Luft. (Anmerkung für den Kursleiter: in diesem Alter können noch nicht alle Kinder Radfahren, deswegen unbedingt frei wählen lassen, wie sie fahren wollen!)

Jetzt sind wir fast angekommen. Wir laufen noch das letzte Stück in den Wald (alle Kinder laufen durch den Raum).

Nun sind wir am Waldrand angekommen. Du ziehst jetzt Deine Schuhe und Socken aus, um den Boden besser zu spüren. Zuerst gehen wir über Gras, spüre, wie sich das Gras an Deinen Füßen anfühlt, wie es Dich vielleicht kitzelt. Was fühlst Du noch?

Dann gehen wir über den Waldboden. Wie fühlt sich der Boden an? Spüre jetzt gut die Erde unter Deinen Füßen.

– Erweiterungen/Variationen: Rindenmulch, Steine ... Jetzt hüpfе einmal vor Freude über den Waldboden! Nun kommen wir an einen Bach. Krempele Deine Hosenbeine hoch und gehe durch den Bach. Was spürst Du? - Der Wasserstrom ist sehr stark, so dass Du kräftig durch das Wasser waten musst. Schließlich kommen wir wieder aus dem Bach heraus auf den Waldboden.

Übungsreihe

Wildkatze

Unter dem Baum schläft zusammengerollt eine Wildkatze. Lege Dich wie die Katze unter den Baum: *Position des Kindes*.

Jetzt wirst Du langsam wach, räkelst Dich und maunzt. Du *streckst Deine Pfoten nach vorn aus und dehnt Dich*. Dann setzt Du Dich langsam auf Deinen Hintern und kommst schließlich in den *Vierfüßlerstand*.

Du *streckst jetzt gleichzeitig einen Arm nach vorn und ein Bein nach hinten aus*, dann Deinen anderen Arm und Dein anderes Bein. Nun kommst Du wieder im Vierfüßlerstand und machst Dich zuerst groß, indem Du einen Buckel machst. Dann wirst Du wieder träge und lässt Deinen Bauch *gemütlich durchhängen*.

Danach streckst Du Dich aus dem Vierfüßlerstand noch einmal kräftiger. Zuerst streckst Du ein Bein nach hinten und versuchst, von da *Bein und Kopf über Deinem Rücken zusammen zu bringen*. Dann gehst Du zurück und versuchst, Knie und Nase unter Deinem Bauch zusammen zu bringen. Das machst Du natürlich mit beiden Seiten. Jetzt fühlst Du Dich stark wie ein Tiger. Schließlich kommst Du wieder in den Vierfüßlerstand und setzt Dich auf Deinen Hintern. Du genießt die Sonne und putzt Dich genüßlich. Katzen sind sehr saubere Tiere, die sich oft und lange putzen. Deine eine Hand ist die Zunge und Du putzt (*massierst*) Dein Bein, Deine Körperseite, Deinen Arm, Deinen Nacken und Dein Gesicht – dann wechselst Du die Seite, nimmst die andere Hand und putzt Dein anderes Bein, Körperseite, Arm, Nacken und Gesicht.

Danach sitzt Du in der Sonne und schnurrst zufrieden.

Wolf

Was ist denn da hinter den Bäumen? Ein Wolf! Welchem Tier ähnelt denn der Wolf? Ja genau, einem Hund. Du sitzt jetzt in der *Hund-/Wolfshaltung*, machst Dich groß wie ein Chefwolf und heulst kräftig.

Nun bekommst Du Durst und machst Dich auf den Weg zum Teich. (*Kinder krabbeln in Vierfüßlerposition durch den Raum*). Dann kommst Du wieder auf Deine Matte und setzt Dich auf Deinen Hintern. Dort bist Du am Teich angekommen. Du beugst Dich hinunter zum Wasser und trinkst in großen kräftigen Schlucken. *Strecke* dabei Deine Zunge ganz lang heraus.

Fisch

Wer schwimmt denn da im Teich? Ein Fisch! Lege Dich auf Deinen Bauch und forme mit Deinen Händen die Seitenflossen und mit Deinen Füßen die Schwanzflossen Deines Fisches. Nun hebe Deinen Kopf und Deine Brust vom Boden. Und dann lege Dich wieder gemütlich auf den Bauch, Deinen Kopf zur Seite. Und noch einmal Kopf und Brust vom Boden heben. Und wieder ablegen (ca. 3x)

Stein

Schau, am Ufer liegt ein Stein. Du bist jetzt der Stein (*Haltung des Kindes*), ruhe Dich kurz aus und lasse Dich von der Sonne wärmen.

Frosch

Wer sitzt denn da auf dem Stein und quakt? Ja, ein Frosch. Quake ganz laut und hüpfе als kräftiger Frosch um den Teich herum.

– Jetzt wird es langsam dämmerig/dunkel... –

Glühwürmchen

Schau, da ist ein Glühwürmchen? Weisst Du, was das ist? Ja, ein Käfer! Warum glüht er denn? Genau, damit er die anderen Glühwürmchen im Dunkeln findet! Zuerst liegst Du als Käfer auf dem Rücken, *strampelst mit den Beinen und lachst*. Du freust Dich über den schönen Herbstabend! Dann fängst Du an, durch den Raum zu fliegen und zu strahlen (glühen). Nimm Deine Hände unter die Achseln und schlage kräftig mit den Flügeln, dabei strahle mit Deinem Lachen die anderen Glühwürmchen an!

Entspannungsphase

Jetzt komme auf Deine Matte zurück, es wird dunkel und Zeit, zur Ruhe zu kommen. Baue auf deiner Matte ein Haus aus Ästen. Wenn Du fertig bist, lege es mit Blättern und Moos aus. Und dann lege Dich auf das warme, weiche Moos-Blätter-Bett und schließe Deine Augen.

Rieche einmal die leckere Waldluft, spüre den Wind auf Deiner Haut und lausche in den Wald hinein nach Geräuschen: Hörst Du noch – die Flügel des Glühwürmchens schlagen?

- den Frosch quaken?
- den Fisch im Wasser plätschern? – den Wolf heulen?
- die Wildkatze maunzen? – den Regen prasseln,
- den Wind heulen und – die Blätter rauschen?

Lege jetzt Deine beiden Hände übereinander auf Deinen Bauchnabel und spüre, wie warm und wohligh und sicher Du in Deiner Waldhütte liegst...

– Entspannen lassen... –

...jetzt komme wieder zu Dir und spüre, wie Dein Rücken auf dem Boden der Matte liegt. Bewege langsam deine Füße, eine Hände, Deine Beine, Deine Arme. Drehe Deinen Kopf von einer Seite zur anderen, strecke Deine Arme hinter den Kopf und rolle Dich von einer Seite zur anderen. Dann rolle Dich über die Seite wieder zurück in den Sitz und setze Dich aufrecht hin...

Möchtest Du etwas aus dem Wald erzählen?

Abschluss

Wieder alle in den Kreis kommen und sich an den Händen nehmen: Wir wünschen uns einen schönen Abend und eine gute Woche für uns alle:

Namaste.

