

# Zirkus

Lisa Grand

lisa@grand.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



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

## Stundenanfang

- Kinder setzen sich im Kreis zusammen
- „Ich habe euch heute wieder eine Yoga-Geschichte mitgebracht“
- Der Klang der Zimpeln eröffnet die Yogastunde
- **Erzählrunde:** „Ward ihr schon mal in einem Zirkus?“  
„An was könnt ihr euch erinnern?“  
„Kommt ihr alle mit mir in den Zirkus?“
- Wir fahren mit dem Bus hinaus zum großen Zirkuszelt

## Bewegungsspiel:

- Kinder spielen Busfahrer, fahren mal schnell, mal langsam, stoppen an der Haltestelle, machen die Türen auf (Arme seitwärts strecken), fahren mal rechts herum, dann links herum, stoppen an der roten Ampel...

## Übungsreihe

- Hereinspaziert  
Mit den Armen eine einladende Bewegung nach rechts und links machen, dazu folgenden Text rufen  
*„Hereinspaziert, hereinspaziert, nur Mut ihr lieben Leute.  
Eine Riesensensation präsentieren wir heute.  
Hier im bunten Zirkuszelt gibt's allerhand zu sehn.“  
Hereinspaziert ihr lieben Leut, im Zirkus ist es schön.  
(aus dem Buch „Hereinspaziert - Manege frei“, Sybille Günther, Ökotopia Verlag)*
- Schon sind wir mitten drin
- Der Vorhang geht auf (Arme seitwärts strecken)
- der Zirkusdirektor verbeugt sich und kündigt die Seiltänzerinnen an

## SEILTÄNZERINNEN

- Übers Seil laufen, Fuß vor Fuß setzen, Arme seitwärts gestreckt
- „Held“, Arme seitwärts (Gleichgewicht)
- „Tänzerin“, einen Arm nach oben (Schirm halten)
- „Standwaage“

Applaus!

- Jetzt kommen die Akrobaten an die Reihe  
Wir sind sehr gespannt, ziehen unsere Schultern zu den Ohren, lassen sie mit einem erleichterten Ooooh nach unten fallen.

## AKROBATEN (Partnerübung)

- Gegenüber sitzen, Beine weit gegrätscht aneinander stellen, sich an den Händen fassen, abwechselnd ziehen
- Sich strecken, abwechselnd den rechten und linken Fuß greifen
- Im Liegen Füße gewinkelt aneinander stellen, abwechselnd die Beine strecken
- Mit gegrätschten Beinen, Rücken an Rücken stehen, vornüber beugen, sich angucken, Hände fassen

Applaus!

## **CLOWNS**

→ Machen Quatsch (Kinder dürfen sich etwas ausdenken)

## **PFERDE**

→ Galoppieren, Pferdchensprung, große Sprünge, Seitwärtsgalopp

## **BÄREN**

→ Patschen im Vierfüßlerstand auf dem Boden herum

## **LÖWEN**

→ Fersensitz, aufrecht sitzen

→ Krallen strecken

→ Brüllen, laut und leise

Applaus!

– Der Zirkusdirektor verabschiedet sich

– Der Vorhang schließt sich

## **Abschluss**

– Der Zirkus ist zu Ende und wir machen uns ganz erfüllt auf den Heimweg

– Im Bus werden wir müde, fangen an zu gähnen und legen uns ganz hinten auf die Bank

→ **Entspannung:** „Ich werde jetzt ganz ruhig und still, weil ich vom Zirkus träumen will“

→ **Phantasiereise:** Wir „besuchen“ noch einmal alle Tiere und Akteure vom Zirkus in umgekehrter Reihenfolge

– Der Bus stoppt, wir wachen auf und setzen uns

→ **Erzählrunde:** „Was hat mir heute im Zirkus am Besten gefallen?“

– Wir verabschieden uns: „Namaste“

– Zum Schluss klingen die Zimpeln noch einmal