

# Fasching

Katrin Hauser

Katrin-bowen-und-yoga@gmx.at

Altersgruppe: 5- bis 7jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

AUM (Ritual wie jedes Mal)

- Kopf an Faden angebunden um aufrecht zu sitzen
- Namaste

Kindern erklären, um was sich die heutige Yogastunde dreht: Fasching, und wir verwandeln uns in die verschiedensten Charaktere, die es im Fasching gibt.

## Übungsreihe

Wir sind furchtlose Piraten: Laufspiel (Musik: He´s a Pirate) wenn Musik aus: **Krieger 2**

Wir haben uns gut verteidigt, und fahren mit unserem Boot (**Boot und rudern**) weiter und sehen schon das Festland mit ganz vielen Indianern: **Krieger 1, 2, 3** (Musik: da sprach der alte Häuptling der Indianer) Kriegergang

Krieger 1: starke Indianer

Krieger 2: den Bogen spannen

Krieger 3: der Pfeil erreicht sein Ziel

Jeder sucht sich ein Ziel, auch mit den anderen Indianern gemeinsam die Heldenposition machen, die anderen Indianer grüßen und warten, bis der andere Indianer vorbei ist.

Ein Ziel suchen, aber nicht auf einen anderen Indianer zielen, wir sind in einer Indianertruppe und helfen uns gegenseitig

Mit dem Pferd reiten wir weiter **Vierfüßlerstand** und verwandeln uns in einen Cowboy oder Cowgirl: **Cowboy** Wie schaust du aus als Indianer, vielleicht ganz mürrisch, vielleicht kaust du einen Kaugummi oder du stampfst durch den Wilden Westen.

Auf 3 schießen wir alle Sorgen und Ängste, die an der Decke sind, weg 3x

Wir zielen nur nach oben und nicht auf andere!!

Sind bei allen die Sorgen weg? Sooft schießen, bis alle Sorgen weg sind

Wieder weiter reiten mit Pferd **Vierfüßlerstand und Hund** und sehen schon von weitem ein Zauberschloss...

Wo ein Zauberer einen Zaubertrank kocht (**Windmühle, event. mit 2 Kindern gemeinsam**). Um den Zaubertrank wirksam zu machen müssen wir 4x nach rechts und 4x nach links umrühren) Der Zaubertrank ist noch sehr heiß und wir müssen ein bisschen pusten, um ihn trinkbar zu machen. **PRANAYAMA: Atemübung**

Der Zaubertrank führt uns zu unserer nächsten Figur, nämlich dem Prinzen und der Prinzessin, die sind nämlich beide in einen Frosch verzaubert worden. **Frosch**

Der Zauberer gibt den Fröschen den Zaubertrank und mit 3 Sprüngen sind sie wieder zurück verwandelt in Prinz und Prinzessin. (**Berg aufrecht stehen, Hände auf dem Kopf zu einem Spitz Krone**) Wir stolzieren im Raum herum als Prinz und Prinzessin (eventuell mit Lied: Die Eisprinzessin, wir begrüßen die anderen Prinzen und Prinzessinnen und machen einen Knicks). Wenn noch mehr Zeit ist, auch eine Runde mit der Matte durch den Raum, die Matte ist der Umhang.

Erschöpft vom Leben als Frosch und von der Verzauberung ziehen sie sich einmal zurück und horchen ganz genau auf ihre Atmung in der Mäusestellung

## Kinder fragen, in was wir uns noch verwandeln könnten, und fragen, wie das aussehen soll

(Spiderman: Spinne )

(Tänzerin: Tänzerin)

(Meerjungfrau oder Wassermann: Kobra )

(Schmetterling)

(Marienkäfer)

(Matrose: Boot)

(Superman: Krieger3)

Jetzt legen wir uns alle auf unsere Zauberatte, dieser heutige Tag war anstrengend und wir erinnern uns an unsere tollen Erlebnisse:

Was für ein Tag: Wir waren furchtlose Piraten, die stark und kräftig unser Schiff verteidigt haben, sind dann mit unserem Schiff ans Festland gekommen und haben uns zu starken Indianern verwandelt, die mit ihrem Bogen ganz leicht ihr Ziel erreichen konnten. Wir sind dann mit unserem Pferd weitergeritten in den Wilden Westen, wo wir ganz coole Cowboys und Cowgirls waren und uns von all unseren Ängsten befreit haben. Weg vom Wilden Westen sind wir dann in Richtung eines großen Zauberschlosses geritten, wo wir einen Zaubertrank gekocht haben und ihn dann, nachdem wir ihn ein bisschen mit unserer Puste abgekühlt haben, den Fröschen zu trinken gaben und sich die verzauberten Frösche FLUKS wieder in Prinz und Prinzessin verwandelten.

Dann waren wir noch der tapfere, furchtlose Spiderman, die grazile Tänzerin , die Meerjungfrau die so schön im Wasser schwimmen kann. Je nachdem, was von den Kindern kommt...

## Abschluss

Zitronengesicht und Namaste



