

Erlebe den Frühling mit allen Sinnen

Petra Dölker

info@starke-yoga-kinder.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Schule/Projekttag



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Klangschale ertönt drei Mal. Hebe deine Arme über deinen Kopf und führe sie vor dein Herz. Wir begrüßen uns mit einem Namaste´.

Aufwärmen

Die Kinder strecken ihre Arme aus und verwandeln sich in Schmetterlinge. Gemeinsam zu dem Lied „Happy“ von Pharrell Williams tanzen wir als Schmetterlinge auf unserer Matte.

Am Ende des Liedes landen alle Schmetterlinge und kommen ins Sitzen.

Die Kinder legen ihre Hände auf ihren Bauch. Kannst du spüren, wie der Atem deinen Bauch hebt und senkt?

- Beachte, dass die Kinder trotz der Bewegung während der Übung auf ihrer Matte bleiben. Die Matte gibt den Kindern eine räumliche Orientierung und stellt sicher, dass der Mindestabstand eingehalten wird.

Gesprächsrunde

Jedes Kind, das möchte, darf von seinem bisherigen Tag erzählen. Was war heute besonders schön?

- Achte darauf, dass alle Kinder sich trotz Mindestabstand gut hören können. Sollte dies nicht möglich sein, können die Kinder auch mit ihrem Daumen (Daumen hoch, runter, neutral) oder ihrem Gesichtsausdruck zeigen, wie es ihnen heute geht.

Übungsreihe

Ich bespreche mit den Kindern das Thema Frühling. Was verbinden die Kinder mit Frühling? Ich erzähle den Kindern, dass ich in dieser Stunde mit ihnen auf Frühlingserkundungstour gehen möchte.

Die Sonne

Die Kinder stehen mit ihren Füßen fest am Boden. Der Körper ist aufrecht und lang. Die Arme werden zu Sonnenstrahlen. Die ausgestreckten Arme ziehen nach oben Richtung Himmel und auch nach unten zum Boden. Drehe dich auch nach links, rechts, vorne und hinten.

Komme zum Liegen und reibe deine Hände aneinander, bis sie ganz warm sind. Lege deine warmen Hände auf dein Gesicht, deinen Nacken, deine Schultern und nehme die Wärme auf der Haut wahr.

Wolkenbilder

In Liegen machen wir eine Pause, um den Frühlingstag zu genießen.

Die Kinder schließen zunächst kurz ihre Augen. Gemeinsam atmen wir ein- und aus, um bewusst im Moment anzukommen.

Die Kinder öffnen wieder die Augen. Zusammen blicken wir zum Himmel, um die Wolken zu beobachten und ihnen nach zu sehen. Die Kinder tauschen sich darüber aus, wie die Wolken aussehen und welche Figuren sie entdecken konnten.

Greife mit deinen Händen unter deine Knie und schaukel dich sanft über deinen Rücken nach oben, um wieder zum Stehen zu kommen.

Tiere im Frühling & Flow

Ich frage die Kinder, welche Tiere sie im Frühling schon entdeckt haben.
Ich greife die Ideen der Kinder auf, wie z.B. Biene, Schmetterling, Vogel etc.
Wir verwandeln uns in die Tiere, die die Kinder vorschlagen.

Nachdem wir alle Tiere zusammen ausprobiert haben, verbinden wir die Übungen zu einem Flow. Fließt gemeinsam intuitiv durch die einzelnen Asanas.

- Erinnere die Kinder daran, dass alle „Tiere“ sich nur auf ihrer Matte bewegen dürfen.

Fuß-Massage

Wir gönnen uns eine Fuß-Massage. Jedes Kind darf die eigenen Füße mit den Händen massieren. Beginne zunächst bei den einzelnen Fuß-Zehen, weiter geht es beim Ballen und der Ferse.

Bewegungsspiel

Wir machen die Bewegungen zum Lied „Tschu Tschu Wa“ nach.
Nach dem Lied: Atme tief ein- und aus. Spüre deine Füße auf dem Boden und wie dein Atem durch deinen Körper fließt.

Kannst du es hören?

Die Klangschale ertönt erneut. Die Kinder lauschen dem Klang. Sobald die Kinder den Ton nicht mehr hören, setzen sie sich hin.

Die Kinder machen es sich gemütlich, im Liegen oder im Sitzen, so wie sie sich am wohlsten fühlen. Wer möchte schließt sanft seine Augen. Gemeinsam hören wir der Natur zu. Welche Geräusche können die Kinder hören? Welche Geräusche sind eher nah, welche eher in der Ferne zu hören? Die Kinder tauschen sich im Anschluss über ihre Erlebnisse aus.

Abschluss

Alle Kinder stellen sich wieder hin und klopfen ihren Körper aus. Wir strecken uns noch einmal mit ausgestreckten Armen in die Länge nach oben, vorne, hinten und zur Seite.
Hebe deine Arme über deinen Kopf und atme dabei ein und aus. Lege deine Hände vor dein Herz. Schenke dir und den anderen Kindern ein Lächeln.

Schön, dass du heute da warst – Namasté

