

Zirkus

Jördis Johansson

joerdisjohansson@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung der Kinder

Namaste, schön, dass ihr da seid! (Namaste mit Geste evtl. erklären)-

Gesprächsrunde, es wird ein Stein herumgegeben, jedes Kind kann erzählen, was in der letzten Woche Schönes passiert ist.

Zum Abschluss der Gesprächsrunde und Beginn der Yogastunde evtl. ein Satz wie:
„Wir wünschen uns eine schöne Yogastunde!“ – alle fassen sich an den Händen.

Bewegungsspiele

„Pferdchen“ – die Pferde laufen zum Aufwärmen im Kreis, traben, laufen Galopp, zwischendurch grasen sie, dann geht es wieder weiter.

oder

„Der Tanzbär“ – habt ihr schon mal so einen Bären gesehen? Der Bär ist ein großes, schweres Tier, wenn er sich auf die Hinterbeine aufrichtet, wie bewegt er sich?
Durch den Raum laufen, auch mal auf allen Vieren.

Übungsreihe

Heute spielt unsere Stunde im Zirkus! Wer von Euch war schon mal in einem Zirkus?

Was für Tiere gibt es im Zirkus?

Wen brauchen wir als allererstes? Wer „leitet“ den Zirkus?

Antwort: der Zirkusdirektor – er ist etwas korpulent und bewegt sich schwankend von einem Bein auf das andere (*vormachen*).

Er begrüßt das Publikum mit ausladenden Armgesten: Herreinspaziert! Herzlich willkommen! Soo ein großer Zirkus! (*Mit den Armen große Kreise über dem Kopf und einzeln von links nach rechts vor dem Körper und umgekehrt beschreiben – in die Bewegung hineingehen, in den Knien gebeugt stehen.*)

Die Clowns betreten die Manege, auch sie gehen tief in die Knie und schauen von links nach rechts und zurück ins Publikum: Wer ist alles da? (*Hand zum Schauen an die Stirn legen*).

Sie schneiden lustige Grimassen (*Backen aufblasen, mit Zeigefingern Luft rauslassen, Zitronengesicht machen, Mund weit aufreissen*).

Einige Seiltänzerinnen und Akrobaten betreten die Manege und wärmen sich auf (*Hände über dem Kopf greifen, nach links und rechts dehnen, auf die Zehenspitzen gehen, im Kreis tippeln, falls jemandem schwindelig wird, danach die Füße erden*).

Sie haben Hula-Hoop-Reifen mitgebracht (*Knie angewinkelt, Becken in beide Richtungen kreisen wie beim Hula-Hoop*).

Dann betreten auch noch einige Affen die Manege: In die Hocke gehen, sich mit den Fäusten das Brustbein abtrommeln, in der Hocke seitwärts „laufen“.

Ein alter Löwe tritt in die Manege und reckt sich:

Vierfüßlerstand, „Maul“ aufreissen, in den herabschauenden Hund kommen, halten.

Der Löwe angelt sich ein Fresschen: (gedrehte Dehnung) Vierfüßlerstand, einen Handrücken auflegen und unter dem anderen Arm durchschieben, dabei die Schulter und das Ohr zum Boden bringen, halten, andere Seite, anschließend kann der Löwe fressen, was er geangelt hat.

Die Seiltänzer sind nun fertig für ihren Auftritt und erklimmen über eine Leiter das Podest (**hochlaufen spielen**).

Erstmal schauen sie nach unten (**Adler**): Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, in die Knie gehen, Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen, über die Fingerspitzen in den Raum dehnen, 2-3x.

Dann machen sie vorsichtig einen ersten Schritt auf das Seil (**Baum**): Gewicht verlagern, Fuß erden, anderen Fuß an den Knöchel legen, Hände vors Herz. Andere Seite, und noch 2x wieder Fuß für Fuß zurücksetzen.

Variante: Im Einbeinstand ein Bein anwinkeln und zum Oberkörper anziehen, dieses Bein zur Seite nach außen führen und wieder zurückbringen, andere Seite.

Standwaage, Gewicht verlagern, Bein heben, Arme nach vorne strecken Partnerübung: Zwei Seiltänzer tun sich zusammen und üben gemeinsam die Standwaage, indem sie sich an den Armen halten.

Erklären, daß man dabei auf die andere Person aufpasst, wenn einer fällt, fällt auch der andere.

Nun begeben wir uns wieder auf den Boden der Manege (**evtl. Balasana als Ausgleich**).

Welche Tiere gibt es noch? Tipp: Sie leben am Meer!

Antwort: Robben

(**Heuschrecke**) In die Bauchlage kommen, Gesäß anspannen, Arme nach hinten ausstrecken und Arme und Beine vom Boden abheben, Robbengeräusche imitieren, Hände wie Flossen nach außen biegen.

Ablegen, nochmal in die Haltung kommen, diesmal nach anderen Robben umgucken, vor dem Körper in die Flossen klatschen, hinter dem Rücken in die Flossen klatschen.

Ausgleich: Balasana, evtl. wieder der Löwe, der sich nach hinten dehnt.

Die Seiltänzer sind mittlerweile wieder in der Garderobe und dehnen sich nach ihrem Auftritt: z.B. gegrätschte Vorbeuge, Vorbeuge mit angewinkelten Beinen.

Entspannung in der Rückenlage: Du bist im Zirkus gewesen, und nun bist du wieder zurück und liegst entspannt auf deiner Matte...du siehst noch mal alles vor dir...die Robben, die Seiltänzer, Akrobaten, den Löwen, die Affen, die Clowns, den Zirkusdirektor...du fühlst dich ganz wohlig... (in der Entspannung durch den ganzen Körper führen)...du fühlst die Freude in deinem Körper über das, was du erlebt hast.

Klangschale schlagen oder mit Worten wieder aus der Meditation herausführen Zum Abschluß evtl. eine kurze Geschichte vorlesen, z.B. aus „der kleine Mann“ von Erich Kästner, oder eine andere Zirkus- oder Tiergeschichte.

Abschluss

Ein Mantra singen oder 3x Om

Möglich wäre auch die abgewandelte, vereinfachte Version eines buddhistischen Gebets:

Mögen alle Lebewesen glücklich sein,
frei sein und weiter erfahren,
vor mir und hinter mir,
links von mir und rechts von mir,
über mir und unter mir.

