

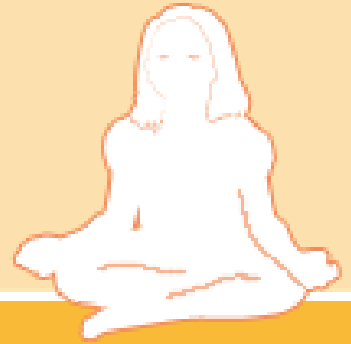
# Sommer, Sonne, Ferien

**Gudrun Kiener**

gudrunkiener@gmx.net

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



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

## Stundenanfang

- alle sitzen im Kreis im Sitz ihrer Wahl, Begrüßung mit Namasté, „Schön, dass du da bist“.
- **Gesprächsrunde:** Wie geht es dir? Wie waren die Ferien? Bist du gut wieder in der Schule, im „normalen Leben“ angekommen? Was hast du in den Ferien gemacht/erlebt?
- **Bewegungsspiel:** Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?

## Übungsreihe (Aufnehmen/Verarbeiten/Einbinden der in der Gesprächsrunde genannten Erlebnisse)

- Der Ferientag beginnt mit viel Sonnenschein → wir sind die Sonne: **Asana „Berg“** mit Drehung in alle Himmelsrichtungen. Frage an die Kinder: Kennt ihr die verschiedenen Himmelsrichtungen?
- Ein Gewitter zieht auf → **Asana „Blitz“**. Was gehört noch zu einem Gewitter? Donner → wir gehen in die Hocke und trommeln mit den flachen Händen auf den Boden.
- Das Gewitter ist vorbei, die Sonne kommt wieder → **Sonne**
- Einige von euch waren in den Bergen. Den Berg aus dem Yoga kennst du schon → **Berg**. Wo Berge sind, gibt es auch...? → Tal = aus dem Berg **Seitneige** nach rechts und links, **Vorbeuge**, leichte **Rückbeuge** – aber das Tal nach hinten ist so steil, dass wir nicht weit hinab kommen.
- Jemand war in den Ferien im Indianercamp. Es gibt im Yoga eine Position, die heißt „**Krieger**“ oder auch „**Held**“. Wie ist ein Held? ... Mutig, tapfer, stark, groß, ... Wollen wir alle mal Held sein? Dann stelle dich ... (Krieger/Held 1). Spüre deine Kraft, deinen festen Stand, deine kraftvollen Arme, deine stolze Brust, ... Hinweis: Wenn du dich so hinstellst, kannst du Mut und Kraft tanken, auch außerhalb der Yogastunde.
- Viele von euch waren schwimmen – am Meer, am See, im Schwimmbad. Das können wir auch hier im Yoga → breite Grätsche, gerader Rücken beugt sich vor, bis er gerade ist wie ein Tisch. Wie kann man schwimmen? Brustschwimmen, kraulen, vorwärts, rückwärts. Zum Rückwärtsschwimmen gehen dann alle vorsichtig rückwärts durcheinander, mit viel Rücksicht auf die anderen Schwimmer.
- Jemand hat erzählt, dass er Schildkröten am Strand gesehen hat (oder man fragt Tiere ab, die es am Strand gibt). Wie sieht denn eine Schildkröte aus? Was ist das Besondere an ihr? → **Asana „Schildkröte“**. Stelle dir vor, du bist eine Schildkröte im warmen, weichen Sand. Du ziehst dich ganz in deinen Panzer zurück, bist ganz für dich. Du lässt dich sinken, spürst den rieselnden Sand um dich, lässt dich ganz tief einsinken. Und dann horchst du mal in dich, achtest auf deinen Atem, wie der jetzt geht, so ganz in deinen Panzer versunken. ... Langsam streckt die Schildkröte ihren Kopf und ihre Beine wieder aus dem Panzer. Du richtest dich wieder auf.
- Welche Tiere gibt es noch am Strand? Z.B. Krebse. Wie gehen Krebse? Rückwärts, seitlich, überall hin. **Asana „Krebs“ = umgedrehter Tisch:** aus dem Sitz Po heben, auf Füße und Hände gestützt gehen wie ein Krebs. Nicht nur auf dem Sand entlang schleifen, sondern auch mal mit langen Krebsbeinen gehen = Po weiter heben.
- **Asana „Seestern“:** Wieviel Arme hat ein Seestern? Mit Armen, Beinen und Kopf kannst du gut ein Seestern sein. Bauchlage, alle fünf von dir strecken. Dann drücke deinen unteren Bauch/Becken fest auf deine Yogamatte und hebe deine 5 Seesternarme leicht hoch. Atme dabei weiter, lasse den Atem fließen. 2-3 mal wiederholen, evtl. kann der Seestern auch die Wellen spüren und bewegt sich leicht mit.

- Am Meer oder See gibt es auch Steine am Ufer = sei mal ein Stein! **Asana „Kind“** oder „Päckchen“.
- Welche Tiere gibt es denn am See? z.B. **Frosch**. Du bist jetzt ein Frosch, der am See sitzt. Dazu setzt du dich in die Hocke. Was macht ein Frosch? Er bläst die Backen auf – dann lasse die Luft langsam wieder ausströmen. Er fängt Insekten mit seiner Zunge. Dann suche mal eine Fliege in deiner Nähe und fange sie mit deiner langen Zunge. Dabei kannst du auch Geräusche machen. Ein Frosch hüpfert mit seinen kräftigen Hinterbeinen. → wenn es nicht zu warm ist, hüpfen die Kinder wie Frösche durch den Raum. Heute ist es heiß, der Frosch dehnt sich nur faul in der Sonne. Dazu schiebst du deine Hände aus der Hocke heraus am Boden entlang so weit wie möglich nach vorne. Dann ziehst du sie wieder zurück. Ganz weit vor und zurück. 2-3 mal.
- **Schmetterling im Sitzen**: Fußsohlen aneinander legen, Füße mit den Händen festhalten, Knie nach außen ablegen, Beine flattern ganz sanft wie ein Schmetterling.
- Manche Kinder haben auch erzählt, dass sie in den Ferien viel gelesen haben. Bleibe in dem Sitz wie der Schmetterling. Nun stelle Dir mal vor, deine Füße sind ein Buch, das du aufschlägst → klappe deine Füße auseinander wie die Deckel eines Buches, deine Fußaußenkanten bleiben beieinander. Das Buch ist so spannend, dass du deine Nase immer tiefer hineinsteckst. Dann rolle deinen Kopf ein, so dass dein Scheitel. Da, wo beim König die Krone sitzt (Kopfkrone), auf dein Buch, deine Füße zu liegen kommt. Oder zumindest die Richtung dahin, wenn du nicht soweit nach unten kommst. Bleibe eine Weile so, dann richte dich wieder auf. Strecke deine Brust, dein Herz zum Himmel. Stelle dir vor, du hast eine Fahrradlampe auf der Brust, und das Licht soll bis zum Himmel nach oben strahlen.

## Abschluss

- Das war ein erlebnisreicher Ferientag. Zum Abschluss legst du dich in die Wiese am See oder Schwimmbad oder am Meer an den Strand und lässt dich ganz einsinken. Lässt deine Arme, Beine, deinen Rücken ganz schwer am Boden liegen. Mit jedem Ausatmen lässt du dich tiefer sinken. Dein Körper macht vielleicht sogar eine kleine Kuhle in den Sand oder ins Gras. Nachher kann man sehen, wo du gelegen hast. Du spürst die Sonne, die Wärme, vielleicht auch ein bisschen Müdigkeit von all dem was du gemacht und erlebt hast. Du hast die Sonne und ein Gewitter erlebt, warst auf dem Berg, hast in Täler geschaut, du warst ein starker, mutiger Held, du warst schwimmen, hast dich eingegraben am Strand als Schildkröte, bist gelaufen wie ein Krebs, in alle Richtungen. Du hast als Seestern deine Arme aus dem Sand und ins Meer gestreckt und hast als Stein ganz ruhig am Wasser gelegen. Als Frosch hast du die Backen aufgeblasen, Fliegen mit deiner Zunge gefangen und dich faul in der Sonne gestreckt. Du warst ein bunter Schmetterling, der über die Wiese flog und hast dich ganz tief in dein „Fußbuch“ gebeugt. Und jetzt liegst du im Sand, auf der Wiese und erholst dich von diesem ereignisreichen Ferientag. Lasse deinen Atem fließen wie einen sanften Sommerwind. Ganz ruhig und langsam, ganz ohne dein Zutun. Er kommt und geht wie der Wind, ganz von allein. Vielleicht spürst du den Atem in deinem Körper, ganz leicht. Am Bauch, an den Rippen seitlich, am Brustbein. Vielleicht auch am Rücken, wo du drauf liegst. Alles kann, nichts muss sein.
- Du kommst langsam zurück vom Strand, von der Wiese, zurück in den Yogaraum...
- Du hast vielleicht einige Positionen, Asanas, wiedererkannt vom letzten Kurs. Hast neue entdeckt, die wir bisher nicht gemacht haben.
- Verabschiedung mit Namasté im Kreis.  
Schön, dass du da warst, vielen Dank fürs Mitmachen.