

Radtour durch den Wald

Ronja Klose

ronja.klose@necnet.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Gesprächsrunde

- Wie ging es euch in eurer Woche? Was war anstrengend? Was hat euch an eurer Woche gefallen?
- Da es unsere letzte Stunde in diesem Hortjahr ist, möchte ich heute sehen, was ihr alles gelernt habt.
- Zunächst wollen wir aber erst einmal etwas zur Ruhe kommen. Mit einer kurzen Meditation.
- Hierzu setzt sich jeder in den Yoga-Sitz, so wie es für jeden einzelnen bequem ist.
- Kurze Meditationsübung mit Atmen.
- Und nun wollen wir einen Ausflug durch den Wald machen, jedoch heute – zum auspowern – mit dem Rad. Hierfür müssen wir uns natürlich erst aufwärmen.

Übungsreihe

Thema der Stunde: „Radtour durch den Wald“

Aufwärmen

- Hierfür stellen wir uns fest mit beiden Beinen auf unseren Platz und gehen auf die Zehenspitzen – wieder ab. Wiederholen dies ein paar Mal. Im Anschluß gehen wir auf die Zehenspitzen und nur ein Fuß rollt ab. Dies machen wir im Wechsel ein paar Mal.
- Nun strecken wir erst den einen Fuß weit nach vorn, heben ihn – nur ein Stück über den Boden – an und kreisen erst in die eine Richtung, dann in die andere. Fuß wechseln. Standbein und Körper halten!

Windmühle

- Stell dich mit schulterbreit geöffneten Beinen so hin, dass du einen guten Stand hast.
- Beide Arme kreisen nun gegenläufig wie eine Windmühle. Wir beginnen erst langsam und dann immer schneller. Der Wind nimmt ab und wir werden wieder langsamer, dann wird die Richtung gewechselt.
- Nun bleibt einen Moment ruhig stehen, bis ihr wieder ruhig atmet.

Ebene

- Stellt euch wieder mit schulterbreiten Beinen hin. Nehmt die gestreckten Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Nun dreht euch zur rechten Seite, so weit ihr könnt – schaut euch über die Schulter nach hinten. Kommt langsam wieder zur Mitte und dreht euch dann zur anderen Seite. Das wiederholen wir noch einmal.
- Lasst die Arme kurz ausbaumeln. Nun sind wir fit für unsere Radl-Tour!

Radfahren

- Nun legt euch auf den Boden. Wir wollen nun Rad fahren.
- Nehmt die Arme zum besseren Halt ruhig zur Seite. Stellt zunächst die Füße auf und streckt dann eure Beine nach oben. Nun fahren wir erst langsam los, dann immer schneller, werden wieder langsamer und wiederholen noch einmal.
- Dann machen wir erst einmal Pause und legen uns locker auf den Boden.

Schulterbrücke I

Nach unserer Pause kommen wir an eine Brücke.

- Wir bleiben am Boden liegen, legen unsere Arme seitlich neben den Körper – die Schultern ganz locker.
- Winkle die Beine an und stelle die Füße auf – etwa wieder Schulterbreit.
- Hebe dein Becken an, so dass dein Körper eine Linie ergibt. Halte diese Stellung einen Moment. Lege das Becken langsam wieder ab und entspanne dich.

Schulterbrücke II

- Wir gehen noch mal in die Schulterbrücke. Halten diese und strecken nun das rechte Bein in Höhe vom Knie – wie eine Verlängerung – und halten einen Moment. Atme in deinem Rhythmus drei Mal durch.
- Stelle den Fuß langsam wieder auf und halte die Brücke. Nun streckst du dein linkes Bein. Drei Atemzüge halten. Langsam wieder den Fuß aufstellen und langsam das Becken auf den Boden legen und entspannen.
- Ziehe nun deine Knie an dich, mache dich ganz klein und entspanne dich.

Schmetterling

Wir begegnen im Wald vielen Schmetterlingen, die in der Sonne durch die Gegend flattern.

- Komme zum Sitzen. Beuge deine Knie und setze deine Fußsohlen gegeneinander, so dass sie sich berühren. Ziehe deine aneinander liegenden Füße nun so weit es dir möglich ist zum Becken und wippe nun mit deinen Beinen, als wenn es die Flügel eines Schmetterlings wären.
- Dein Rücken bleibt gerade. Versuche die Flügel gleichmäßig zu bewegen.

Vorbeuge

Nun müssen wir nur noch die Lichtung auf dem Berg erreichen.

- Strecke beide Beine gestreckt nach vorne. Deine Zehen schauen dabei nach oben. Nimm deine Arme mit geradem Rücken und lockeren Schultern nach oben – die Hände Schulterbreit geöffnet und beuge den Rumpf nach vorne, um deine Füße zu fassen.
- Halte diese Stellung einen Moment – weiteratmen – und komme dann auf dem gleichen Weg wieder nach oben.
- Das rechte Bein winkeln wir nun an und wiederholen die Vorbeuge. Öffne dein Knie soweit es dir möglich ist. Dann wechseln wir und nehmen das linke Knie.
- Legt euch lang auf den Boden, lasst alles locker und entspannt euch. Atmet viermal tief ein und wieder aus.

Schaukel

Wir haben es geschafft und sind an der Lichtung angekommen. Hier ist sogar ein Spielplatz mit einer Schaukel. Lasst uns jetzt erst einmal Pause machen und spielen.

Dafür sucht sich jeder einen Partner.

- Setzt euch gegenüber und grätscht eure Beine, aber so, dass es bequem ist.
- Setzt euch so, dass eure Füße die Füße des Partners berühren und dass jeder bequem sitzt.
- Faßt euch an den Händen. Erst zieht der eine, dann der andere. Das wiederholen wir ein paar Mal. Nehmen dann im Sitzen die Knie ganz nah zu unserem Bauch und bleiben einen Moment so sitzen.

Kobra

Im Wald gibt es viele Tiere, die durch das Laub huschen. Kleine Schlangen – Nattern – die es auch bei uns gibt.

- Wir legen uns auf den Bauch, winkeln die Arme auf Brusthöhe an und strecken die Beine und Füße.
- Hebe nun den Kopf an, soweit es geht. Zische dabei wie eine Schlange. Der Po ist angespannt, drücke dich noch ein wenig weiter nach oben. Bleibe solange du kannst.
- Wenn du genug hast, komme langsam wieder zurück in die Bauchlage.
- Das wiederholen wir 2 mal.

Hund

Im Wald treffen wir noch mehr Tiere, die spazieren gehen. Hunde gehen im Wald spazieren und verscheuchen die Schlangen.

Kommt nun aus der Kobra zum Hund.

- Geht aus der Kobra in den Vierfüßerstand, setzt eure Fußzehen auf und schiebt dann den Po nach oben, mit gestreckten Knien. Den Kopf lasst ihr nach unten hängen.
- Setzt die Knie noch einmal ab, führt die Nase knapp über den Boden nach vorne wieder in die Kobra und dann noch einmal in den Hund.
- Den Hund lösen wir nun auf, indem wir den rechten, dann den linken Fuß zu den Händen bringen, die Beine wieder strecken und mit geradem Rücken nach oben kommen.
- Laßt die Arme nach unten sinken.
- Atmet ein paar Mal tief durch. Seid ihr bereit für den Sonnengruß?

Sonnengruß

- Stell dich hin – Hände flach vor die Brust
- Arme gestreckt nach oben
- Nach vorn in die Klappmesserposition – laß den Körper locker aushängen
- Hände neben die Füße stellen und ins Brett gehen
- Aus dem Brett in den Hund
- Aus dem Hund in die Kobra – dann noch einmal in den Hund
- Nun stellen wir den rechten Fuß gebeugt zwischen deine Hände, dann den linken und komme wieder zum Klappmesser.
- Komm wieder hoch zum Stand.
- Den Sonnengruß wiederholen wir zur Musik 3 – 4 Mal.
- Kurz alles lockern.

Radfahren

Wir legen uns noch einmal auf dem Boden und radeln wieder gemütlich nach Hause.

Entspannung

Wir legen die Beine bequem ab. Die Arme neben uns, lassen alles locker, schließen kurz die Augen und atmen ein paar Mal tief durch.

Wir bleiben so entspannt liegen. Wer möchte darf sich Kissen und Decke nehmen.

Abschluss

Phantasiereise: „Wald“

Dr. Volker Friebel, Sabine Friedrich: „Entspannung für Kinder“

Verlag „rororo“ Rowohlt Taschenbuch Verlag

Kurze Gesprächsrunde: „Was hast Du alles in deinem Wald entdeckt?“