

Sommerurlaub

Isabelle Kraus

isabelle_kraus@web.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ritual: Namaste Ich grüße Dich von Herz zu Herz!

Gesprächsrunde

Wir setzen uns im Kreis zusammen. Als Kennenlern Element rollt ein Ball von Kind zu Kind. Jedes Kind stellt sich mit seinem Namen vor und lässt den Ball zum nächsten Kind weiterrollen.

Bewegungsspiel

Wir unternehmen eine gemeinsame Reise nach Italien. Wie könnten wir wohl dahin kommen? Wir fliegen mit dem Flugzeug nach Italien. Dazu nehmen wir beide Arme an die Seite und laufen durch den Raum, zusätzlich unterstützt von Fluggeräuschen durch den Mund. Zwischendurch machen wir auch einen kleinen Zwischenstopp und kommen in die Froschhaltung auf den Boden.

Übungsreihe

Sonnenstrahlen

In Italien scheint die Sonne. Dabei führen wir die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken uns der Decke entgegen. Dabei atmen wir tief ein und wiederholen diese Übung 3-4 Mal.

Strandspaziergang

Wir unternehmen einen gemeinsamen Strandspaziergang und fühlen, wie sich der Sand unter den Füßen anfühlt. Dabei strecken wir die Füße nach oben und laufen auf den Ballen, dann gehen wir auf die Zehenspitzen und laufen weiter im Sand.
Kurze Unterbrechung zum Eis essen

Palmen/Bäume

Jedes Kind darf sich einen Baum aussuchen, eventuell könnte man auch eine Palme darstellen. Wir stellen uns mit geschlossenen Füßen gerade hin und atmen ein paar Mal tief ein und aus. Dann strecken wir die Arme seitlich aus, und versuchen, das Gewicht auf das rechte oder linke Bein zu verlagern. Der linke Fuß wird angehoben und das Knie so weit wie möglich nach außen gedreht. Dann setzen wir den linken oder rechten Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels.
Zusätzlich winkeln wir die Arme leicht an, dann strecken wir die Arme und Hände weit nach oben. Diese Übung wiederholen mit dem anderen Bein.

Paddeln

Zuerst paddeln wir weiter ins Meer hinaus. Dazu nehmen wir beide Arme leicht angewinkelt an die Seite. Die Füße bleiben dabei am Boden, den Nacken versuchen wir gerade und ausgestreckt zu halten. Dann paddeln wir mit beiden Händen vor und zurück. Diese Übung wiederholen wir

einige Male, zwischendurch legen wir eine Pause auf dem Surfboard ein und legen unsere Wange (rechts/linke) auf der Matte ab, die Arme an die Seite und entspannen so ein paar Sekunden.

Surfen

Beim Surfen springen wir zuerst auf das Surfboard. Dabei versuchen wir die Beine weit gegrätscht zu halten, ein Fuß sollte dabei nach außen gedreht sein. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Wir beugen nun das vordere Bein und drücken dabei den rechten Fuß in den Boden. Wichtig: Knieposition- das Knie sollte dabei auf gleicher Höhe wie die Ferse sein. Den Rücken strecken wir und wir halten diese Position ein paar Sekunden, bevor wir die Seite wechseln.

Entspannung

Da das Surfen sehr anstrengend war, werden wir eine Entspannungsübung einlegen. Dabei setzen wir uns auf die Schienbeine, der Po ruht auf den Fersen. Wir beugen den Oberkörper über die Beine weit nach vorne. Die Stirn legen wir am Boden ab. Wir strecken dann die Arme weit nach vorne aus alternativ legen wir die Arme locker links und rechts neben dem Körper ab. Die Handfläche zeigt dabei zum Himmel.

Fisch

Wir legen uns nun auf den Rücken. Wir strecken die Arme und Hände an die Seite aus, die Beine und Füße halten wir geschlossen. Dann versuchen wir die Arme unter den Körper zu legen und die Handflächen nach unten, dabei berühren sich die Daumen.

Wir heben nun den Kopf und Oberkörper. Wir senken den Kopf zum Boden wobei gleichzeitig der Oberrücken weiter aufgewölbt wird. Wir atmen 2 Mal tief ein und aus und kommen langsam zurück in die Rückenlage.

Boot

Wir setzen uns aufrecht hin, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden. Jetzt spannen wir den Bauch an und lehnen den Oberkörper leicht zurück, so dass wir nur noch auf den Po-Knochen sitzen. Erst das eine, dann das andere Bein anheben und möglichst gerade ausstrecken. Die Arme ausstrecken und nach Belieben frei halten oder die Knie umfassen. Zwei Atemzüge halten und wiederholen.

Radfahren

Beginnend in der Rücklage, wir falten zunächst hinter dem Kopf die Hände, die Ellbogen zeigen jeweils zur Seite. Die Beine heben wir nun einige Zentimeter vom Boden ab. Die Schulterblätter werden ebenfalls vom Boden abgehoben und die rechte oder linke Brustseite wird in Richtung des gegenüberliegenden Knies geführt. Diese Übung wird nun wechselseitig zweimal wiederholt.

Massage Übung

Wir setzen uns auf und klopfen uns aus. Beginnend bei den Füßen bis zu den Schultern. Wir drehen zudem den Kopf langsam von einer Seite zur anderen Seite.

Abschluss

Schluss-Entspannung:

Dabei legen wir uns auf den Rücken, wir strecken die Füße weit von uns weg. Die Hände und Arme liegen auf der Seite weit von uns. Wir atmen tief ein und aus und schließen unsere Augen für ein paar Sekunden.

Ritual: Wir setzen uns in den Schneidersitz und verabschieden uns mit- Namaste Ich grüße Dich von Herz zu Herz!