

Frühlingserwachen

Petra Merges

petra.merges@t-online.de

Altersgruppe: 6- bis 11jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Sitzkreis, Begrüßung; Namasté!

Einführung in das Thema: Frühling

Kleine Gesprächsrunde mit den Kindern zum Thema.

Am 20. März beginnt die schönste Jahreszeit – der Frühling. Winzige Blätter und Blüten gucken neugierig aus den Knospen, bald wird alles grün. Bäume, Blumen und Tiere erwachen aus dem Winterschlaf, alles wächst, sprießt und wird munter.

Aufwärmspiel

Fröhliche Musik laufen lassen, dabei Begriffe rufen:

Winter – alle frieren und bleiben wie eingefroren plötzlich in der Position stehen, in der sie gerade waren.

Frühling – alle machen sich ganz klein in der Hocke und springen hoch in die Luft, nehmen dabei die Arme ganz hoch

Sommer – alle zu zweit im Hopselauf fröhlich durch den Raum tanzen

Herbst – alle in Zeitlupe auf allen Vieren weiterbewegen, da es kälter wird, da werden die Käfer ganz steif und langsam.

Übungsreihe

Alle Kinder liegen zusammengerollt auf der Matte und stellen sich vor, sie sind ein Bär und liegen in einer dunklen Höhle und halten ihren Winterschlaf.

- Der dicke Bär erwacht aus seinem Winterschlaf, weil ihn ein Sonnenstrahl an der Nase kitzelt. – Recken und Strecken, laut Gähnen.
- Langsam steht der Bär auf und geht erst einmal langsam und gemächlich im Bärengang (Vierfüßlergang mit gestreckten Beinen) zum Ausgang der Höhle.
- Er freut sich über die Wärme der ersten Märzsonnenstrahlen und streckt sich der Sonne entgegen (Berg). Aber da er noch ganz schwach ist, muss er sich wieder etwas einrollen, um sich ein zweites Mal ganz groß machen zu können...
- Dann macht sich der Bär langsam auf Entdeckungsreise und begegnet dabei noch vielen anderen Bären, die gerade wach geworden sind (Bärengang durch den Raum, die anderen Bären lautstark begrüßen, dann wieder zurück zur Matte).
- Auf einer Wiese entdeckt der Bär eine kleine Osterglocke, die sich gerade aus der Zwiebel den Weg aus dem Boden freikämpft, um ihre gelben Blüten auseinanderfalten zu können (Kindposition – langsam wachsen und aufrichten und dabei eine Blüte mit den Händen nachbilden und öffnen)
- Aber da kommt ein vorwitziger Schmetterling vorbeigeflogen, der sich riesig über die gelbe Blüte freut und aufgeregt flattert. (Schmetterlingssitz – dabei mit den Beinen flattern).

- Der Bär freut sich, denn auf der Nachbarwiese tobt ein Hund fröhlich herum (Hund – alle Hunde kreuz und quer im Raum, so wie jedes Kind sich fühlt.).
- Im Moos liegt eine schlafende Katze und genießt die Wärme der Sonne (Auf der Matte ausruhen).
- Die Katze wird langsam wach, reckt und streckt sich (Katzenvariationen).
- Da entdeckt der Hund die Katze und jagt der Katze hinterher (Wechsel von Hund in Katze, wird immer schneller).

Aber da spürt der Bär, dass ihm der Rücken ganz schrecklich juckt und er sucht sich einen Baum (eine Wand des Raumes)...

Einzelentspannung mit Igel- oder Tennisbällen

Bären-Frühlingsmassage

Jedes Kind bekommt einen Tennisball. Die Kinder klemmen den Tennisball mit dem Rücken gegen eine Wand und bewegen sich hin und her, so dass der Ball über ihren Rücken rollt. Dafür braucht man eine gute Körperbeherrschung. Die Kinder sollen spüren, wie es den Muskeln gut tut? Die Muskeln am Rücken werden herrlich entspannt und belebt!

Entspannungsgeschichte

Der Bär ist aber nun ganz müde geworden von den Anstrengungen dieses ersten Frühlingstages und trottet langsam wieder zurück zu seiner Höhle. Dort legt er sich wieder in seine Schlafcke und rollt sich genüsslich zusammen. Er schließt die Augen und spürt, wie sein Atem immer ruhiger wird. Er legt seine Pranken auf seinen dicken Bauch und spürt, wie sein Bauch beim Einatmen immer dicker wird und beim Ausatmen wieder dünn....

Darüber schläft der Bär ein und träumt noch einmal von den Erlebnissen des Tages (Ein paar ruhige Erlebnisse schildern.)...

Dann die Kinder wieder zurückholen, recken und strecken und wieder zum Sitzen kommen lassen. Kurze Reflektion.

Abschluss

Der Klangschale mit geschlossenen Augen zuhören. Nach einer bestimmten Anzahl des Anschlages die Augen wieder öffnen. (Von Kurs zu Kurs Anzahl steigern, je nach Konzentrationsfähigkeit der Kinder.). Händedruck weitergeben (Wie stille Post mit geschlossenen Augen).

Verabschiedung „Namasté!“

