

Meine Ferienerlebnisse

Evi Vetter

vetterevi@gmx.de

Altersgruppe: 7- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Im Kreis sitzen – ankommen.

Kurze Gesprächsrunde – Bewegung – Tanz (mitgebrachte CDs).

Übungsreihe

Stehen

Windmühlenflügel:

Arme wie Windmühle kreisen lassen.

Schulterkuss:

Beide Schultern hochziehen und fallenlassen, eine Schulter heben, Kopf hindrehen und sich selbst auf die Schulter küssen – Kuss auf andere Schulter – beide hochziehen.... 3–4x

Sonne:

Räkeln und strecken in alle Richtungen.

Anschließend geht die Sonne unter:

Arme nach unten zum Boden führen – Hände auf dem Boden ablegen, Oberkörper hängt nach unten - ein Arm geht zur Seite nach oben – Oberkörper dreht sich mit - Sterne anschauen.

Mit dem anderem Arm wiederholen.

Vollmond geht auf:

In die Hocke gehen – Kopf neigen – mit den Armen zusammenkuscheln. Arme seitlich hoch – Knie nach vorne - Oberkörper aufrichten – Arme umfassen den Vollmond – Mond geht wieder unter – Arme seitlich nach unten führen – in die Hocke gehen.

Der Mond kann in allen Erdteilen auf- und untergehen.

Sitzen

Kutschsitz:

Auf dem Boden sitzend die Füße weiter als hüftbreit auseinander aufstellen, die Unterarme locker auf die Unterschenkel geben, Kopf leicht nach vorne hängen lassen.

Suppenkessel rühren:

Aus dem Kutschsitz heraus mit gestreckten Armen die Finger kreuzen (sie stellen den Kochlöffel zum Umrühren dar), weit zur Seite schwingen, in einem runden Bogen mit dem Körper nach hinten und vorne kreisen.

Pickendes Huhn:

In die Hockstellung gehen, Füße hüftbreit und parallel aufstellen.

Hände vor dem Brustbein falten, dass die Ellenbogen die Knie auseinander drücken.

Den Rücken möglichst aufrichten. Die Oberarme halten Kontakt mit den Knien, die Hände nach vorn und den Kopf senken. Knie drücken die Oberarme zusammen.

Vor und zurück bewegen.

Schmetterling:

Im Sitzen Fußsohlen aneinanderlegen, mit den Knien „flattern“.

Schmetterling in der Hängematte:

Hände umfassen die Füße - Beine in Schmetterlinghaltung hochnehmen – Körper ausbalancieren.

Rückenlage

Käfer in Rückenlage: mit Armen und Beinen nach oben strecken und strampeln.

Bauchlage

Krokodilmaul:

Beide Arme nach vorne strecken, abwechselnd einen Arm nach oben heben, Oberkörper dreht mit.

Krokodil auf dem Bauch:

Stirn auf die Hände legen, Füße kreuzen, aus dem Becken raus drehen.

Delphin:

Stirn auf den Händen ablegen, Beine weit grätschen und die Füße über die Fersen nach unten dehnen, Zehen Richtung Kopf ziehen.

Bequeme Lage:

Den Körper spüren – entspannen.

Abschluss

Phantasiereise – mit Klangschalen begleitet:

Die Luft ist frisch, eine leichte Brise streicht über deine Wangen, die Sonne scheint auf dich herab. Das grüne Gras ist wie ein weicher Teppich unter deinen Füßen, die großen Bäume breiten ihre Zweige schützend über die kleineren Pflanzen.

Du gehst den Weg entlang und siehst alles voller Schmetterlinge.

Sie haben die allerschönsten Farben und Muster.

Du schaust den Schmetterlingen nach, wie sie zu den Blumen fliegen, auf ihren Blütenblättern landen und jede einzeln begrüßen: „Hallo“, sagen sie zur Blume, wie geht es dir heute?“

Sie haben dich bemerkt, und laden dich ein, mitzukommen und mit den Blumen und Pflanzen zu sprechen. Aber sie haben gesehen, dass du dafür Flügel brauchst.

Die Schmetterlingskönigin hat Flügel und Kleider unter dem roten Rosenbusch für dich zurechtgelegt.

Du ziehst alles an und bist bereit, mit den Schmetterlingen los zu fliegen.

Die Schmetterlingskönigin möchte, dass du an ihrer Seite bleibst, denn du bist ihr ganz besonderer Gast. Es macht ihr Freude, mit dir zu den allerschönsten Blüten zu fliegen.
Während du mit den Schmetterlingen fliegst, hörst du sie ihr Abendlied summen und du stimmst leise mit ein....

(„Sternenglanz“; Maureen Garth)

Räkeln – stecken, wieder gut hier ankommen.

Kurze Abschlußrunde im Sitzen (momentane Befindlichkeit).

Hände im Kreis fassen – verabschieden.

Evt. Thema für nächste Stunde mitgeben, damit sie etwas mitbringen können.

