

Sommerzeit – Obstzeit

Christine Weigl

christine.weigl1@chello.at

Altersgruppe: 7- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ankommen – Namaste

Jedes Kind sitzt auf seiner Matte, gemeinsame Begrüßung

Bitzlichtrunde

Reihum erzählt jedes Kind, was ihm in diesem Yogajahr besonders gut gefallen hat:

„Für mich war besonders schön,....“

„Mir hat gut gefallen.....“

oder auch

„Mir hat gar nicht gefallen...“

Überleitung zum Bewegungsspiel:

„Ihr habt jetzt Ferien, das ist schön. Vielleicht sehen wir uns im Herbst bei einem weiteren Yogakurs, oder vielleicht zufällig im Sommer.

Wenn wir uns begegnen, dann begrüßen wir uns. Das machen wir jetzt!“

Bewegungslied:

Kinder bewegen sich durch den Raum, singen und folgen den Aufforderungen des Lehrers/ der Lehrerin zu folgendem Lied:

„Wir gehen, wir gehen, wir gehen durcheinand´ und wenn wir uns dann treffen, dann geben wir uns.....die rechte Hand!“

(Kinder schütteln möglichst vielen anderen Kindern die rechte Hand und begrüßen sich)

verschiedene Strophen erfinden:

z.B.

wir fahren..... kleiner Finger der linken Hand

wir springen linker Ellbogen

wir torkeln..... die rechte Fußfläche (sitzend!!)

wir laufen..... Po,

wir schleichen..... beide Hände

.....

Ideen der Kinder aufgreifen („Wie können wir uns noch bewegen bzw. begegnen?“)

Übungsreihe

„Gehe zurück auf deine Matte. Setze dich, verschränke die Beine.“

Atem beobachten: „Ich atme ein, ich atme aus, die Luft geht rein, die Luft geht raus.“

Kinder sollen ihren Atem beobachten, sich dessen bewusst werden.

→ Schulter klopfen, Brustbein klopfen

Kinder klopfen sich sanft auf ihre Schulter, Arme, Brustbein

Wir haben jetzt ein Jahr Yoga hinter uns. Wir können so richtig stolz auf uns sein. Helden sind sehr stolz. Es gibt im Yoga eine Haltung, die „Stolz“ ausdrückt. Wie heißt die?

→ **Heldenhaltung/Krieger**

Überleitung zum Stundenthema: Einleitungsgeschichte Obstsaft:

Im Sommer ist das Wetter meist sehr heiß. Wenn es so richtig heiß ist, essen wir gerne leichte Speisen.

Was essen wir dann gerne? Eis, Salat,.....Obst

Wenn ihr Lust habt, lade ich euch ein, mit mir heute einen Obstsaft zu machen.

Variante: natürlich ist es auch möglich mit den Kindern imaginäres Eis herzustellen (zum Obstsaft am Ende Schlagobers/Sahne dazugeben, usw....)

→ **M-N lauten**

Wenn etwas lecker schmeckt, welchen Laut benutzen wir dafür? Mmmmm, lecker

3x M zu N lauten – Bauch dabei streicheln

→ **Baum (Schattenplatz)**

Zuerst suchen wir uns noch einen schattigen Platz. Wo finden wir den im Sommer?.....Unter einem Baum

Wir gehen zu einem großen Baum. Asana Baum

→ **Katze/Hund (Orange einsammeln)**

Im Vierfüßlerstand versuchst du Orangen, die außerhalb der Matte liegen, auf die Matte zu rollen. Du streckst dich wie ein Hund, wie eine Katze – weitere Orangen auf die Matte rollen.

→ **Rückenschaukel (Orange)**

Jetzt fühlst du dich in die Orange hinein, rollst am Rücken sanft hin und her.

→ **Zitronengesicht (Zitrone kosten)**

Du schaust jetzt auf mein Gesicht, überlegst und sagst mir, in welches Obst ich gerade hinein beiße!

LehrerIn spannt alle Gesichtsmuskeln an – grimassiert

Wir machen alle gemeinsam ein Zitronengesicht.

→ **Drehsitz (Wassermelone)**

Hinter deinem Rücken ist eine große Wassermelone. Du sitzt im Drehsitz und versuchst sie mal nach links, mal nach rechts zu rollen.

Die schwere Wassermelone kann auch mit beiden Händen angehoben werden.

→ **Halbkerze (Himbeeren pflücken)**

In der Halbkerze versuchst du rückwärts mit deinen Zehen Himbeeren von einem Strauch zu pflücken.

→ **Hände greifen nach Erdbeeren**

In der Kobrahaltung versuchen wir Erdbeeren zu pflücken.

→ **Obst pressen und mixen**

Zitrusfrüchte auspressen, mit beiden Händen schnelle Drehbewegungen – eventuell Geräusch dazu machen – wenn es eine elektrische Presse ist.

Restliches Obst in den Mixer geben – beide Arme schwingen in gleicher Richtung – Mixergeräusch nachahmen.

→ **Obstsaft trinken**

mit Zungenröllchenatmung – unsere Zunge ist der Strohhalm – Einatmung über das Zungenröllchen – Ausatmung über die Nase

Abschluss

→ **Entspannung im Liegen** – Atemwahrnehmung

Farbmeditation – Farben der Obstsorten verwenden

LehrerIn stellt eine große, gefüllte Obstschüssel und eine Kerze in die Mitte; gemeinsames Betrachten der bunten Farben, der Fülle.

Abschlussritual

Namaste

Abschließend darf sich jedes Kind ein Obst aussuchen

