

# Herbstspaziergang an den See

Kirsten Sinsel

kirsten.sinsel@t-online.de

Altersgruppe: 8- bis 11jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

Begrüßung mit Namasté – kurzes Gespräch: Wie geht es euch heute?

## Aufwärmspiele

1. Feuer, Wasser, Blitz
  - bei Feuer: flach auf den Boden legen
  - bei Wasser: auf 1 Matte flüchten
  - bei Blitz: erstarren

2. Handicap-Fangen

Der Fänger bestimmt, wie sich die Kinder fortbewegen müssen (auf 1 Bein, auf allen vieren, rückwärts, usw.). Das gefangene Kind darf dann als nächstes die „Gangart“ bestimmen.

## Übungsreihe

Bewusste Atmung – Hände auf den Bauch legen (spüren, wie der Bauch sich bewegt)  
Schultern hochziehen/fallenlassen (3 x), Schultern nach vorn und hinten kreisen, Arme auf die Schultern legen und nach vorne/hinten kreisen (Propeller).

- Windmühle, zuerst Berghaltung, dann linken Arm vor/zurück kreisen, rechten Arm vor/zurück, dann beide Arme kreisen vor/zurück, gleiche Richtung und entgegengesetzt - mit Geräuschen

Die Windmühle steht auf dem Boden und auf dem Boden wächst „Gras“.

- Jetzt sind wir ein „Grashalm“ (Halbmond), der sich mit dem Wind nach rechts/links/vor und zurück bewegen kann. (Windgeräusche)

Nachspüren

- Der Grashalm verwelkt (langsam nach unten) und beginnt wieder von neuem zu keimen und nach oben zu wachsen. (3 x)
- Kindeshaltung

Nachspüren

- Durch das Gras läuft eine Katze, die streckt ihre Krallen abwechselnd nach vorne aus und zieht jede Seite schön in die Länge. Dann macht sie einen Katzenbuckel, wieder einen geraden Rücken (2 - 3 x). Die Katze liebt es zu balancieren: 1 Arm nach vorne und 1 Bein nach hinten – halten – und Wechsel
- Die Katze bekommt Besuch von einem Hund. Der Hund muss „Pipi“ machen, je 1 x (oder auch 2 x) rechtes/linkes Bein zur Seite hoch heben.
- Jetzt kommt auch noch eine Schlange zu Besuch. Wir kommen in die Bauchlage. 3 x Kobra (mit Zischlauten)

Kopf auf den Händen ablegen und nachspüren.

- Auf den Rücken drehen, die Knie vor dem Gesäß abstellen. Wir bauen jetzt eine Brücke. Wirbel für Wirbel nach oben (Schulterbrücke) kurz halten und wieder Wirbel für Wirbel ablegen. (2 - 3 x)

## Nachspüren

- Knie zur Brust ziehen, mit den Armen umgreifen und beginnen zu schaukeln (Rückenschaukel)
- in den aufrechten Sitz kommen, linkes Bein gerade ausstrecken, das rechte darüber stellen (Fußsohle ist komplett auf dem Boden) linke Hand auf das Knie, rechte Hand hinter den Rücken (Drehsitz). Seitenwechsel
- zum Stehen kommen, Beine sind gegrätscht, 1 Arm seitlich auf Oberschenkel nach unten ziehen, anderen Arm nach oben strecken (Dreieck), dann Seitenwechsel

## Nachspüren

- Wir werden jetzt starke und stolze Krieger, einen Fuß nach vorne drehen, Arme nach vorn und hinten ausstrecken, vorderes Bein leicht beugen. Ganz fest stehen, den Boden unter den Füßen ganz bewusst spüren. Arme nach unten, Fuß wieder eindrehen und den Krieger zur anderen Seite.
- Füße zusammen, Hände vor der Brust zusammen und wir verbeugen uns voreinander (Vorbeuge)
- Wir kommen in die Vierfüßler-Haltung, denn auf der Wiese sehen wir noch ein Kaninchen. Hände seitlich zur Stütze nehmen, Kopf auf die Schädeldecke. Ein paar Atemzüge halten. Langsam wieder aufrichten.
- Wir kommen in den Schneidersitz und spüren nach.
- Nun praktizieren wir die Nasenwechselatmung.

## Abschluss

- Rückenlage

Wir machen eine Reise durch den Körper. Wir beginnen bei den linken Fußzehen, Fußrücken, Fußsohle, Fußrücken, Knöchel, Schienbeine, Waden, Knie, Oberschenkel, usw. bis hoch zum Kopf und die rechte Seite wieder herunter.

- Wir stellen uns im Kreis auf, reichen uns die Hände und wünschen uns eine schöne Woche.
- mit Namasté verabschieden wir uns voneinander ■