

Weihnachten

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de



Begrüßungsritual

Die Kinder fragen, wie es ihnen geht und ob sie sich schon auf Weihnachten freuen und was sie sich wünschen.

Dann wird, Beugen, Strecken' mit der Melodie von Bruder Jakob gesungen und sich dazu passend bewegt.

Beugen, Strecken. (2x)

Dehnen, Drehen. (2x)

Wir üben Yoga. (2x)

Namasté. (2x)

Aufwärmspiel

Om-Lauf

Alle holen ganz tief Luft und laufen in eine Richtung während sie mit dem einen Atemzug,Om' sagen. Wenn die ganze Luft verbraucht ist, bleiben sie stehen. Dann wird wieder tief Luft geholt und in die andere Richtung gelaufen.

Schneeflocken-Stopp-Tanz

Variante 1: Alle Kinder tanzen, springen, laufen im Raum herum. Wenn die Musik stoppt, gleiten sie wie kleine Schneeflocken zu Boden und bleiben dort sitzen bis die Musik wieder beginnt.

Variante 2: Die Yogalehrerin bestimmt jemanden, der vortanzt und alle anderen tanzen nach. Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen.

Musik-Tipp: Mariah Carey – All I want for Christmas

Übungsreihe

Weihnachten steht vor der Tür!

Wenn man ganz leise ist (leise am Platz schleichen)

Kann man die Engel fliegen sehen (Krieger 3 – ein Bein ist das Standbein, das zweite wird hinten vom Boden abgehoben, die Arme dienen zum ausbalancieren – Bein wechseln)

Da es zu Weihnachten auch meist ganz schön kalt ist, werden wir heute in den Wald gehen um Holz zu holen. (Baum – ein Bein ist das Standbein – das zweite wird abgewinkelt an das Standbein gestellt um das Gleichgewicht zu trainieren – Beine werden gewechselt)

Natürlich nehmen wir auch unseren treuen Schlitten mit. Wir wollen ja nicht alles selber tragen. (auf den Bauch legen, Beine abwinkeln und mit den Armen nach hinten umfassen – Rücken durchbiegen)

Holzfäller-Spiel

Alle stehen in einem Kreis. Die Yogalehrerin beginnt mit ‚Ha‘ und macht den Holzacker – danach kommt das linke Kind dran und so geht es durch die Reihe bis das ‚Ha‘ wieder bei der Yogalehrerin ankommt.

Nun wird es schwieriger: Bei ‚Ha‘ geht es in die eine Richtung, bei ‚Hi‘ wird die Richtung gewechselt.

Als wir fertig sind, merken wir, dass es zu schneien beginnt. (Schmetterling – Füße sind aneinander und werden von den Händen gehalten. Nun nimmt man Schwung und kugelt herum)

Gut, dass wir nun endlich zu Hause sind. Denn auch unser Haus möchte schön dekoriert werden. Wir strecken uns ganz weit nach oben und wieder nach unten. Oben und wieder nach unten.

Da merken wir, dass auch unser Baum noch ein bisschen Dekoration benötigt. Wir schmücken ihn mit bunten Kugeln (am Rücken liegen, Beine anziehen und mit den Armen umfassen – leicht herum wippen)

Auch lustige Zuckerstangen hängen wir hinauf. (Standposition, Arme nach oben Strecken und nach links dehnen und nach rechts dehnen).

Als wir dann fertig sind, haben wir uns eine heiße Schokolade verdient. (am Boden setzen, unsichtbare Tasse in die Hände nehmen und fest daran pusten, da sie ja noch so heiß ist)

Abschluss

Kerzenmeditation

Yogalehrerin stellt eine Kerze in die Mitte und zündet diese an. Dann wird vereinbart, dass nun nicht mehr geredet wird und wir die Kerze beobachten. Was macht sie? Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Wie sieht ihre Flamme aus? Hat sie verschiedene Farben und Formen?

Wer möchte, kann nach einer Zeit die Augen schließen und somit die Kerze vor seinem inneren Auge tanzen sehen.

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung
Zum Schluss noch ein Namasté.

