

Reise ins Winterland

Claudia Heinze

Claudi_Heinze@web.de

Altersgruppe: 4- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Matten werden sonnenstrahlenähnlich von jedem Kind selbstständig auf den Boden gelegt = Ritual

Entspannung

Gymnastikball mit beinhaltenen Schellen, wandert abwechselnd über Rücken, Arme und Beine der Kinder.

Die Kinder genießen den Druck und Massageeffekt sowie das Geräusch der Schellen = Eiskristall.

Begrüßung / Namaste / Klangschale

Die Kinder nach ihrem Befinden fragen, um auch eventuelle vorhandene Verletzungen (Wunden, Zahnverlust o.ä.) auszuschließen.

Aufwärmung / Hinführen zum Thema

Wie ist das Wetter im Winterland? Kalt, aus diesem Grund alle Körperteile aufwärmen.

Fersen, Zehenspitzen abrollen

Auf den Füßen kreisen und anschließendes Nachspüren

Ganzen Körper „durchschütteln“ (Beginn an den Füßen, weiter zu Beinen, Rumpf, Armen, anschließend Hände verschränken und mit gestreckten Armen nach oben strecken, Füße dabei fest in den Boden drücken

Rumpfseiten dehnen (Halbmondvariation)

Vor- und Rückwärtsbeuge

Kniebeuge 10x

Übungsreihe

Eisbär (Abwandlung vom „hinabschauenden Hund“)

Aus dem Vier- Füßlerstand den Po nach oben schieben, Fersen Richtung Boden drücken, Blick geht in Richtung Bauchnabel. Auf langen Rücken achten, Druck geht in die Füße, um die Handgelenke zu entlasten. Die Bären laufen eine Runde im Raum umher und schnuppern die kalte Winterluft.

Pinguin

Fersen aneinander, Füße zeigen nach außen, Arme fest am Körper, Schultern nach unten drücken, die Hände zeigen nach außen, der Pinguin watschelt umher.

Die Pinguine watscheln eng zusammen, um sich zu wärmen.

Robbe (Abgewandelt vom Bogen)

In der Bauchlage fassen die Hände die Fußgelenke, die Beine werden an den Fußgelenken leicht nach oben gezogen, Blick nach vorn, Einatmen Schaukelbewegung nach hinten, Ausatmen Schaukelbewegung nach vorn.

Die Robbe ruht sich aus = **Haltung des Kindes** = Ausgleichshaltung

Eisblume

Minisonnengruß aus dem Buch „Yoga für Kinder“ von Thomas Bannenberg (S. 94/95)

Partnerübung „hinabschauender Hund“ = Iglu

Ein Eskimo krabbelt in das Iglu hinein/hindurch. Rollen werden getauscht.

Rückenschaukel

Nach einem anstrengenden Tag im Winterland kehren die Eskimos auf ihre Matten zurück und begeben sich in die Rückenlage, Kopf Richtung Brust, Knie zum Bauch, die Arme umschlingen die Beine/Knie = **Rückenschaukel**, die Eskimos genießen ihre Rückenmassage.

Nachspüren!!!

Entspannung

Die Hälfte der Kinder legen ihre Matten eng aneinander und legen sich in die Bauchlage, die anderen Kinder und die Lehrerin verteilen sich um die Matten und bewegen gemeinsam einen sehr großen Gymnastikball= **Riesenschneeball** über die Rücken der Kinder.

Nach ca. 7 Minuten wird gewechselt.

Dazu läuft leise Entspannungsmusik im Hintergrund.

Gerade unruhige Kinder genießen diese Form der Entspannung, da sie aktiv, aber leise mitwirken können.

Abschluss

Namaste / Klangschale / Verabschiedung

