

Winterzirkus

Ulrike Rese
riekyre@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

(bei der 1. Stunde etwas länger, da die Kinder sich noch nicht kennen, Vorstellungsrunde, ca. 10. Min)
Zunächst einmal mit den Kindern einen Kreis im Stehen bilden, wir fassen uns an, heben die Arme und begrüßen uns mit „Guten Tag, ich freue mich, dass ihr (wir) hier seid (sind)“. (tiefes Einatmen – tiefes Ausatmen)

Dann erzähle ich kurz warum wir Yoga machen; um stark zu werden, Spaß zu haben, gesund zu bleiben und liebevoll miteinander umzugehen.

Ich stelle den Kindern das heutige Thema vor; da wir Winter haben, machen wir einen Besuch im Winterzirkus. Jedes Kind soll sich ein Tier oder eine Person vorstellen, das oder die sie selber im Winterzirkus sein möchte. Jedes Kind tritt nacheinander in die Mitte, nennt seinen Namen und stellt das Tier oder die Person dar und benennt es. Anschließend geht das Kind wieder zurück in den Kreis. Wenn die Runde beendet ist, beginnt die Reihe nochmals, nur soll dieses Mal jedes Kind Namen und dargestelltes Tier oder Person des Vorgängers benennen, seinen eigenen Namen, Tier oder Person benennen und darstellen und zurück in den Kreis.

Die Runde einmal durchgehen und beenden. Die Kinder gehen auf ihre eigene Matte oder Decke, die im Kreis angeordnet sind.

Bewegung

Es ist kalt draußen. Bevor wir uns auf den Weg zum Winterzirkus machen, wärmen wir uns noch ein bisschen auf. Jedes Kind erhält einen Tischtennisball und auf geht's zur Schneeballschlacht. Die Kinder verlassen ihre Matte und können im Raum durcheinanderlaufen und sich mit Schneebällen (Tischtennisbällen) bewerfen. Dazu die Musik: "Es schneit, es schneit, kommt alle aus dem Haus", Kinder können mitsingen. Danach geht's nach Hause auf die Matte. Wir machen uns noch schön für den Winterzirkus, Kinder erhalten Glitzersterne zum Aufkleben für ihre Kleidung und los geht es. Wir stampfen durch den hohen Schnee zum Zirkus.

Übungsreihe

Von weitem leuchten die Lichter des Winterzirkuszelt. Endlich sind wir da. Wir betreten das Zirkuszelt. Die Zirkuskapelle spielt und die Kinder nehmen ihre Plätze ein (gehen auf Ihre Matte).

1. Asana

Vor dem Vorhang in der Manege steht ein wunderschöner Weihnachtsbaum, wir stellen uns hin, Füße eine Handbreit auseinander, der Baum hat eine große Wurzel, wir stellen den linken Fuß auf den rechten. Der Baum ist riesengroß. Wir strecken die Wirbelsäule ganz lang, der Baum hat viele große Äste, wir heben die Arme über die Seite nach oben. Dann lassen wir die Arme sinken und wiederholen das Ganze mit dem rechten Fuß. Beim Armhochheben stellen wir uns vor, dass auf der Baumspitze ein wunderschöner Stern steckt (lang nach oben strecken). Arme senken, Füße parallel nebeneinander und nachspüren. (Gibt Sicherheit, fördert Gleichgewicht)

2. Asana

Der Vorhang geht auf und herein spaziert ein großer Elefant, er ist mit schönen Tüchern auf seinem Rücken geschmückt. Der Elefant hebt seinen Rüssel, wir legen einen Arm über den Ellenbogen des anderen Arms. Wir fassen mit der Hand des Ellenbogenarms an unsere Nase

und beugen uns etwas nach vorne und lassen den Rüssel nach rechts und links schwingen. Wir stellen uns aufrecht hin, lösen die Übung und wiederholen das Ganze mit dem anderen Arm. Auflösen und nachspüren.

3. Asana

Ein Akrobat kommt in die Manege. Wir legen uns hin. Atmen tief ein und aus und (der Akrobat) wir winkeln die Beine an und stellen die Füße auf. Knie Richtung Brust ziehen. Mit den Händen den Po abstützen. Kopf bleibt am Boden und die Beine lang in Richtung Zirkuskuppel heben, so weit es geht (halber Schulterstand). Variation: Ich gehe rum und legen den Kindern auf die Fußsohlen einen kleinen Ball. Kinder können versuchen, den Ball nicht fallen zu lassen (jonglieren). Eine Weile in der Haltung bleiben, tief in Bauch atmen und Haltung lösen. Knie Richtung Brust und Wirbel für Wirbel ablegen, Hände bleiben bis zuletzt am Po. Entspannen, tief ein- und ausatmen.

4. Asana

Dann legt der Akrobat sich auf den Bauch und umfasst mit den Händen das Fußgelenk (Bogen). Wer das nicht schafft, winkelt nur die Beine an und fasst die Zehen an oder winkelt nur die Beine an, ein paar mal ein- und ausatmen und auflösen, erst Arme und dann Beine, dann rollt der Akrobat sich wie eine Kugel zusammen (Fersensitz, Oberkörper nach vorne beugen und auf Oberschenkel ablegen, Stirn auf dem Boden oder auf die Fäuste oder ein Kissen; schlafendes Kind). Einen Moment verweilen, aufrichten und nachspüren.

5. Asana

Ein Schlangenbeschwörer kommt in die Manege mit einem Korb, aus dem eine Kobra herauskriecht. Wir legen uns auf den Bauch, Hände unter den Körper, Kopf etwas heben und wir kriechen nach vorne und hinten. Der Mann beginnt auf seiner Flöte zu spielen. Wir legen den Kopf ab, Hände unter die Schultern, Beine geschlossen nebeneinander und Füße lang strecken, Kopf heben so weit es geht. Dann Schultern hochheben, so weit es geht, für das letzte Stück drücken wir uns weiter hoch mit Hilfe der Unterarme. Unterer Bauchbereich bleibt auf dem Boden. Pobacken zusammendrücken und Beine und Füße nach hinten dehnen. Nur so lange in der Haltung, wie es angenehm ist. Wer will, kann noch mal zischen. Dann langsam Oberkörper ablegen, Arme neben dem Körper nach hinten, Kopf auf die Seite, alles locker lassen. Je nach Kondition wiederholen.

6. Asana

Die nächste Nummer ist ein Löwe, fauchend auf allen Vieren kommt er in die Manege, Vierfüßlerstand; Knie unter der Hüfte, Handballen unter den Schultern aufstützen. Der Löwe macht einen Buckel (Katze), Rücken nach oben drücken, Kopf hängen lassen, jetzt den Rücken herunter, der Bauch hängt, Kopf ist ein wenig nach oben in den Nacken. Das Ganze wiederholen. Der Löwe dehnt sich, Kopf zwischen die Hände, Stirn auf den Boden, Arme weit nach vorne schieben, Rücken durchhängen, laut Gähnen. Der Löwe kann sich auch noch anders dehnen und strecken, der Löwe streckt eine Vorderpfote nach vorne und dehnt bis in die Fingerspitzen. Hinterpfote auch, entweder diagonal oder beide Seiten gleich, halten, tief ein- und ausatmen und dann zurück auf alle vier Pfoten und die andere Seite (Kinder bis 8 Jahre gleichseitig üben), in den Fersensitz, Beine ein wenig öffnen, Hände zwischen die Knie und aufrichten, der Löwe zeigt seine Krallen nach vorne, schaut grimmig, streckt die Zunge heraus und brüllt laut, dann zurück in den Fersensitz, Hände wieder zwischen den Knien auf den Boden und alles wiederholen, nur beim Zunge herausstrecken dieses Mal nicht brüllen. Der Löwe stellt sich wieder auf seine vier Pfoten, faucht nochmals kräftig und verlässt die Manege.

7. Asana

Alle Tiere und Zirkusleute kommen in die Manege und verbeugen sich. Wir stellen uns aufrecht hin, Füße parallel nebeneinander, Oberkörper nach vorne beugen und wir legen die Hände an das Schienbein, wer tiefer kommt, umfasst seinen Knöchel oder wer es schafft, umfasst mit Daumen und Zeigefinger den großen Zeh (stehende Zange). Tief ein- und ausatmen. Und dann langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.

Jetzt dürfen alle Kinder in die Manege und tanzen (dazu die Musik vom Roncalli Zirkus)

Entspannung

Legt Euch bequem auf den Rücken, deckt Euch zu und schließt die Augen. Spüre, wie Du auf der Matte liegst, mit Deinem Kopf, Deinen Armen, deinem Rücken und Deinen Beinen. Der Boden ist fest und stabil, der Boden trägt Dich und Du kannst alles loslassen. Die Zunge im Mund ist locker, gelöst vom Gaumen. Spüre, wie der Atem kommt und geht.

Stelle dir vor, Du liegst im Zirkuszelt, überall leuchten kleine Lichter bunt und warm. Du liegst auf dem Sandboden in der Manege und genießt noch die Wärme von den vielen Lichtern und Du liegst ganz ruhig. Alles ist friedlich und ganz allmählich öffnet sich die Zirkuskuppel und Du siehst die vielen kleinen funkelnden Sterne, du siehst den Mond, der hell und klar am Himmel steht. Und dann hörst du das ganz sanfte Klingeln von Glöckchen, das mal etwas lauter wird und dann wieder ganz leise, und dann kommt ein Schlitten mit leichten Wellenbewegungen angeschwebt und der Schlitten wird von Rudolf, einem schönen starken Elch mit einem großen breiten Geweih, gezogen. Rudolf, lädt Dich zu einer Schlittenfahrt durch das Weltall ein und wir kuscheln uns in eine Decke und setzen uns auf den Schlitten. Leise, in einem sanften Schaukeln, ziehen wir an glitzernden Sternen vorbei, kleine Schneeflocken tanzen um uns herum und wir fühlen uns kuschelig, geborgen und wohl. (1-2 Minuten sollen die Kinder diese Phantasiereise genießen).

Ganz sanft und leise setzt uns Rudolf mit seinem Schlitten wieder ab, verabschiedet sich und entschwindet wieder am Himmel.

Du kommst wieder in diesen Raum zurück.

Räkle und strecke dich nach oben und unten, bewege sanft deine Arme, deine Beine, atme tief ein und aus und schaukele dich nach vorne und hinten und komme über das Schaukeln zum Sitzen.

Abschluss

Wir setzen uns alle nochmals gemeinsam zu einem Kreis zusammen, reichen uns die Hände, schließen die Augen, atmen gemeinsam tief ein und aus, noch einmal und nach dem nächsten Einatmen beginnen wir mit dem 3-maligen ooommmm....

Dann legen wir die Hände vor der Brust (Herzhöhe) flach aneinander und verneigen uns und sagen Namaste („Ich grüße das Lebendige oder auch: das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in Dir).

Wir wünschen uns allen einen schönen Tag und gehen auseinander. ■