

Spaziergang durch den Zoo

Christine Schmitz
chrischmitz@web.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

Herzlich Willkommen

Jedes Kind stellt sich mit seinem Namen vor, natürlich auch ich.

Kleine Erzählrunde: Worüber hast du dich heute schon gefreut?

Wir wärmen uns erst einmal auf

Wir stehen auf unseren Matten, die vorher im Kreis ausgelegt wurden. In der Mitte liegt ein schönes Tuch mit einer Kerze und den Tieren, die wir gleich im Zoo antreffen. Wir strecken uns, dehnen uns nach oben und kommen dann in der Vorwärtsbeuge nach unten zu unseren Füßen. Wir schütteln die Arme und die Beine aus. Wir schwingen unsere Arme und drehen uns nach rechts und links.

Aufwärmspiel: Gefriertanz

Musik läuft, die Kinder tanzen durch den Raum, ohne sich zu berühren, sobald die Musik stoppt, hält jedes Kind inne und „gefriert“, bei der Aufforderung „schmelzen“ sinken alle Kinder zu Boden wie ein Schneemann, der von der Sonne geschmolzen wird. Dann tanzen die Kinder weiter.

Kurze Anfangsentspannung

jedes Kind legt sich auf seine Matte und legt sich bequem hin. Vielleicht mit einem Kuscheltier im Arm oder auf dem Bauch, um den Atem zu beobachten. Stelle dir vor, du spazierst durch einen Zoo. Es ist früher Nachmittag, die Tiere haben gerade gefressen, sie liegen faul in ihren Käfigen und dösen vor sich hin. Der Löwe liegt in seinem Käfig und gähnt, er ist ganz friedlich. Die Affen in den Bäumen haben Ruhe gegeben, sie lehnen sich an einen Ast und entspannen sich. Die Krokodile liegen am Wasserloch und genießen die warme Sonne, die ihnen auf den Rücken scheint. Die Elefanten stehen im Schatten, ab und zu schwingen sie ihren langen Rüssel hin und her. Es ist alles ruhig und friedlich in deinem Zoo. Du bist ruhig und friedlich in deinem Zoo. Komme langsam wieder zurück, indem du dich räkelst und dehnst. Wackle mit deinen Zehen und Händen und rolle dich über eine Seite zum Sitzen.

Übungsreihe

Im Zoo

Zuerst schauen wir uns das Gehege der **Elefanten** an (wir laufen wie Elefanten durch den Raum, wir beugen uns leicht nach vorn, stampfen fest auf den Boden, bis jeder wieder bei seiner Matte ist. Die linke Hand fasst an die Nase, der rechte Arm greift durch den linken Arm hindurch, die rechte Schulter wird dabei gedehnt, dann wechseln wir die Arme, die den Rüssel darstellen und laufen in die andere Richtung, bis wir wieder bei unseren Matten sind).

Als nächstes kommen wir zu den **Gorillas** (der Brustkorb wird mit den Fingerspitzen abgeklopft, dann mit den flachen Händen, dann mit lockeren Fäusten).

An **Palmen** vorübergehend (**Baumstellung**: die Kinder stehen aufrecht auf den Matten, sie stellen sich vor, sie wären ein Baum, der fest auf der Erde steht. Der linke Fuß wird auf den rechten gestellt. Der Rücken wird lang, die Arme nach oben gestreckt, die Handflächen berühren sich. Arme nach links strecken und ruhig atmen, dann nach rechts strecken und lockern. Nun wird der rechte Fuß auf den linken gestellt usw.).

Das Aquarium ist schon in Sicht, dort erwarten uns viele **Fische** (**Fischstellung**: Kinder liegen auf dem Bauch, Hände und Füße sind „Flossen“. Füße berühren sich an den Fersen, Zehen zeigen nach außen. Arme liegen seitlich am Körper, die Hände abgespreizt, oder, wenn möglich, Hände werden auf dem Rücken gefaltet als „Rückenflosse“. Auf fliessenden Atem achten und darauf, dass der Nacken lang, aber nicht überstreckt wird).

Krokodile liegen am Wasserloch (**Krokodilstellung** zu beiden Seiten: Auf dem Rücken liegend, die Arme werden auf Schulterhöhe ausgestreckt. Die Beine werden aufgestellt und zu einer Seite fallen gelassen. Der Kopf dreht sich zur anderen Seite und umgekehrt).

Riesenschildkröten (auf die Matte setzen, die Beine auseinander, die Knie gebeugt. Den rechten Arm unter das rechte Knie stecken, das gleiche mit dem linken Arm. Langsam krabbeln die Kinder mit den Fingern von den Füßen weg und senken die Brust) jetzt befinden sie sich direkt neben dem Krokodilgehege.

Im letzten Terrarium sehen wir eine wunderschöne **Kobra** (auf den Bauch legen, die Stirn berührt den Boden, die Ellbogen werden eng an den Körper gepresst, Handflächen liegen auf dem Boden unter den Schultern. Das Becken wird in den Boden gepresst. Mit der Einatmung den Kopf vom Boden heben, die Hände in die Matte drücken. Die Beine sind ausgestreckt, Zehen lang. Tief weiteratmen, zischen wie eine Schlange).

Draußen angelangt kommen wir zum König der Tiere, dem **Löwen**: Der Löwe brüllt. Das machen wir jetzt auch (**Löwenstellung**: Fersensitz, Hände auf den Schoß legen, ruhig sitzen, sanft atmen. Mit der Einatmung auf die Knie heben, Zunge rausstrecken, die Augen schauen nach oben. Brüllen! 1-2 mal wiederholen).

Die Kinder haben nun die Gelegenheit zu erzählen, welches ihr Lieblingstier ist, gemeinsam können wir versuchen, die genannten Tiere darzustellen.

Endentspannung

Die Kinder legen sich in Shavasana auf ihre Matten.

Mit einer kleinen Geschichte z.B. von Marneta Viegas: Entspannende Geschichten, ISBN: 978-3-88755-403-3, fällt es den Kinder leichter, locker zu lassen, hilfreich ist auch im Vorfeld alle Körperteile zu benennen, die sie dann nacheinander locker lassen.

Massagespiel: Zoogeschichte

Die Kinder setzen sich hintereinander im Kreis auf den Boden. Der Erzähler setzt sich dazu. Jeder macht die entsprechenden Bewegungen auf dem Rücken des Vordermannes.

Heute besuchen wir die Tiere im Zoo. Wir gehen durch das große Eingangstor (mit den Händen von der WS ausgehend nach rechts und links streichen). Die Sonne scheint und streichelt den Rücken (mit beiden Händen kreisförmig den Rücken streicheln). Wir laufen schnell zu den Affen (mit den Fingern über den Rücken laufen). Die Tiger fressen gierig (mit beiden Händen die Schultern kneten). Die Robben rutschen ins Wasser (mit den Händen den Rücken runter rutschen). Das Känguru hüpfte hin und her (mit den Fingern auf dem Rücken hüpfen) Das Trampeltier trampelt durch das Gehege (mit den Fäusten langsam und sacht auf den Rücken drücken) Plötzlich kommt Wind auf (Kopf kraulen). Nun laufen wir wieder zum Bus und fahren nach Hause (mit den Fingern den Rücken von unten nach oben, zum Schluss beide Hände auf die Schultern legen)

Abschluss

Verabschiedung
Namaste