

Im Winterwunderland

Martina Zühlke

a.m.zuehlke@freenet.de

Altersgruppe: 9- bis 13jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Einstimmen: wir chanten 3x mal das Om

Begrüßungsrunde: der Begrüßungskristall geht rum und jedes Kind kann sagen, worüber es sich gefreut hat oder was ihm gut gelungen ist.

Aufwärmspiel: Gefriertanz, es wird zu Musik getanzt, stoppt die Musik, bleibt jeder so stehen wie er gerade ist, Steigerung; Musik geht aus und es wird eine Yogahaltung genannt, in der man dann gefrieren muss.

Atemübung: Wechselseitige Nasenlochatmung

Übungsreihe

Baum: Es hat geschneit, die Bäume tragen eine weiße Pracht. Im aufrechten Stand die Augen auf einen Punkt richten, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines stellen. Das Knie nach außen dehnen und die Arme heben. Die Handflächen über dem Kopf zusammen. Dann die Seite wechseln.

Beine anheben: Wir stapfen durch den hohen Schnee, hierbei die Knie vorne hoch anheben. Im Schnee sind verschiedene Fußabdrücke. Können ihr erkennen, von welchem Tier sie stammen?

Hund: In den herabschauenden Hund kommen, aus dem Vierfüßlerstand, die Beine strecken soweit es möglich ist.

Katze: In den Vierfüßlerstand, Rücken rund mit dem Einatmen und Strecken beim Ausatmen.

Bär: Im Vierfüßlerstand, die Beine die Füße aufstellen, die Beine strecken. Mit ausgestreckten Armen und Beinen auf Händen und Füßen laufen, ohne die Knie und Ellenbogen dabei zu beugen.

Hase: Im Fersensitz die Hände neben den Knien auf den Boden setzen. Den Oberkörper strecken und vorbeugen, so lange, bis die Stirn am Boden ist. Den Po von den Fersen lösen. Den Kopf auf den Scheitel rollen. Die Arme nach hinten führen, die Hände fassen, Arme strecken und die Handflächen nach oben dehnen. Es darf auch wild durch die Gegend gehoppelt werden.

Wolf: Im Vierfüßlerstand die Handflächen so auf den Boden stellen, dass die Finger zum Körper zeigen. Uuuuuu tönen

Frosch: In der Hocke die Knie nach außen dehnen. Die Hände vor der Brust aneinanderlegen und die Ellenbogen nach außen dehnen. Den Rücken aufrichten, dann die Beine und die Arme strecken. Die aneinandergelagerten Hände sind über dem Kopf, Ellenbogen und Knie wieder beugen, in die Hocke kommen und die Hände vor die Brust senken.

Igel: (wie die Stellung des Kindes) Fersensitz, den Oberkörper weit vorbeugen, die Arme liegen neben dem Körper, Hände zeigen zu den Füßen, nun die Hände auf den Rücken setzen und die Finger spreizen, wie die Stacheln vom Igel.

Schneeengel: Wir kommen an einen zugefrorenen See, und lassen uns dort erst einmal in den Schnee fallen. Hierbei überlegen wir uns schon, wie wir gleich auf dem See Schlittschuh laufen, welche Figuren wir darstellen wollen. Rückenlage und mit den Armen und Beinen weite (halb-)Kreise beschreiben (oder der Hampelmann im Liegen)

Tänzer: Im aufrechten Stand das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Mit der rechten Hand an das rechte Fußgelenk fassen. Den Fuß vom Gesäß weg strecken. Den linken Arm nach oben und hinten geben. Nach oben schauen..

Palme: Im aufrechten Stand den Blick auf einen Punkt richten. Das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß verlagern, das rechte Knie anwinkeln und den rechten Fuß von der Außenseite fassen. Die Ferse zum Po dehnen und den linken Arm heben. Die gleiche Übung auf dem anderen Bein ausführen.

Held III: Im aufrechten Stand das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß verlagern. Den Oberkörper aus der Hüfte heraus vorbeugen und dabei das rechte Bein gestreckt nach hinten heben. Die Arme seitlich oder nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken / breiten Seitenwechsel

Schwan: Ein Schwanenpaar ist am See zu sehen. Im Fersensitz die Handflächen neben den Knien auf den Boden legen. Das rechte Bein weit nach hinten strecken, den Oberkörper aufrichten und die Arme seitlich auf Schulterhöhe heben. (Steigerung: Das rechte Bein anwinkeln und mit der rechten Hand den Knöchel vom rechten Fuß umfassen)

Adler: Kreisen um den See, sie sind auf Nahrungssuche, im aufrechten Stand das rechte Bein über das linke Bein kreuzen. Wenn möglich, den rechten Fußrücken an die linke Wade legen. Das linke Knie dabei etwas einbeugen. Die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper heben, Unterarme senkrecht zu den Oberarmen stellen. Den rechten Unterarm, von der Körperseite aus, am linken Arm vorbeischieben und mit der linken Hand in die rechte Handfläche fassen. Beide Arme vom Körper wegdehnen.

Frösche: Haben sich ein feuchtes Plätzchen am See gesucht und befinden sich zur Zeit in der Winterstarre (s.Oben)

Berg: Ein Rodelberg ist direkt neben dem See, da wollen wir gleich mal runter rodeln. Aufrecht und fest stehen, die Füße nebeneinander stehen fest am Boden. Die Beine und die Wirbelsäule sind gestreckt, den Kopf so nach oben dehnen, wie von einem Faden gezogen, der in der Mitte des Kopfes befestigt ist. Die Schultern werden nach hinten, unten und außen gedehnt. Die Arme befinden sich neben dem Körper und die Finger liegen gestreckt an den Oberschenkeln.

Bogen: Mit unserem Schlitten geht es nun den Berg herunter. In der Bauchlage die Stirn zu Boden legen, die Unterschenkel senkrecht zu den Oberschenkeln aufrichten Die Fußaußenseiten mit den Händen fassen, die Fußrücken fest in die Handflächen drücken und die Unterschenkel vom Körper wegdehnen. Dabei die Knie vom Boden lösen und den Oberkörper aufrichten, so bildet der Körper einen Bogen.

Zum Schluss gibt es noch eine Schneeballschlacht (mit Zeitungspapier oder weichen Bällen)

Ha-Atmung: Du atmest ein, wenn du einen Schneeball aufnimmst und mit einem kräftigen Ha atmest du aus und wirfst den Schneeball weg.

Entspannung: Geschichte oder die „Gute – Wünsche – Meditation“ von Sonja Zernick

Abschluss

Der Kristall geht rum und jeder kann erzählen, wie es ihm nun geht und was ihm gefallen hat.

Ausklang: wir chanten 3x OM

Ich hatte in meiner Mitte Karten von verschiedenen Tierabdrücken, die ich auf der Rückseite beschriftet hatte, von welchem Tier sie stammen, außerdem hatte ich Schleichtiere aufgestellt, die in der Geschichte vorkamen. ■