

Winterspaziergang im Park

Nicole Zurek

nicole.zurek@gmx.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ritual: Armkreise mit OM Shanti

Gesprächsrunde zum Thema „Es ist Winter“

- wir empfinden den Winter oft als kalt, dunkel und ungemütlich
- der Winter ist aber wichtig für die Natur → sie kann eine Pause machen und sich erholen
→ wir machen das nachts im Schlaf
- Lustig im Winter: Schneeballschlacht → Fokus auf ahimsa (=Gewaltlosigkeit)

Bewegungsspiel: Schnellballschlacht mit Wollknäueln (Tipp von Thomas: Papierkugeln

→ sind weniger hart und lösen sich nicht so schnell auf)

Übungsreihe

1) Im Bett liegen und schlafen

- die Kinder liegen mit geschlossenen Augen in śavāsana (Rückenlage) auf der Matte, der Körper ist ganz entspannt
- die Sonne geht auf, es wird langsam hell im Zimmer: „stellt euch vor, wie es langsam heller wird im Zimmer. Durch einen Schlitz im Vorhang scheint die Sonne in euer Gesicht und weckt euch auf. Spürt mal, wie die Sonne kitzelt.“

2) aufwachen, gähnen, stöhnen, räkeln

- „Streckt euch mal ganz kräftig und macht euch lang. Wie hört es sich an, wenn ihr ganz laut gähnt?“
- Kinder strecken sich und gähnen

3) Zum Fenster gehen, Vorhänge aufziehen und rausschauen

- „Steht mal auf und lauft zum Fenster, stellt euch auf die Zehenspitzen und zieht die Vorhänge zur Seite. Könnt ihr den Schnee sehen?“
- die Kinder berichten lassen, wo überall Schnee liegt

4) Anziehen

- „Bevor wir in den Schnee gehen können, müssen wir uns erstmal warm anziehen.“
- die Kinder aufzählen lassen, was man im Winter alles anziehen muss (z.B. Socken, Schuhe, Hose, Pullover, Jacke, Mantel, Schal, Mütze, Handschuhe...)
- nach und nach die einzelnen Kleidungsstücke anziehen. Hier kann man unterschiedliche Bewegungen einbauen:
- auf einem Bein stehen, wenn man Socken, Hose, Schuhe anzieht – ganz lang nach oben strecken, wenn man Schal, Mütze, Handschuhe aus dem obersten Fach im Schrank holt, weil man sie vorher noch nicht gebraucht hat
- Reihenfolge beachten!

5) Treppe runterlaufen

- „So, jetzt müssen wir erstmal nach unten. Haltet euch bitte schön fest.“
- Festhalten am Geländer und vorsichtig gehen
- Stufe für Stufe nach unten laufen
- mit den Kindern laut die Anzahl der Stufen zählen (Hinweis: Anzahl merken, die kommt später nochmal wieder)

6) an der Haustür

- „Ihr wisst ja, dass es viel zu gefährlich ist, einfach über die Straße zu laufen. Deswegen schauen wir zuerst nach rechts und links, ob kein Auto kommt.“
- Eine Hand an die Augen legen und mit einer Drehung im Oberkörper nach rechts und links schauen. Mit der anderen Hand wiederholen.
- „Was seht ihr? Ist die Straße frei?“ → Wenn alle Kinder „ja“ sagen, kann es losgehen.

7) der Weg zum Park

- Die Kinder nehmen sich paarweise an der Hand und gehen hintereinander her durch den Raum.
- der Untergrund ist unterschiedlich: mal Schnee, mal Eis → „Heute müssen wir ganz vorsichtig laufen, weil überall Schnell und Eis liegt. Wie läuft man im Schnee und wie auf Eis?“ → Stampfen im Schnee, vorsichtig die Füße aufsetzen bei Eis
- „Wie hört sich das an, wenn man im Schnee läuft?“ → „Kkkrrrrsch, kkkrrrrsch, kkkrrrrsch“

8) Allee aus alten Bäumen

- „Jetzt sind wir im Park angekommen und gehen durch eine Allee. Wisst ihr, was eine Allee ist? Richtig, eine Reihe aus sich gegenüber stehenden Bäumen. Könnt ihr diese Allee sein?“ → Kinder stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf.
- „Im Park sind die Bäume oft ganz alt. Wie könnten die denn aussehen?“ Die Kinder stellen die Bäume dar → Die Füße eng zusammen, die Beine aneinander für den stabilen Stamm. Die Äste werden mit den Armen dargestellt und können ganz unterschiedlich aussehen, je nachdem, wie sie in der Fantasie des einzelnen Kindes aussehen.
- „Da es heute Nacht kräftig geschneit hat, sind die Äste voller Schnee und hängen immer mehr zum Boden → Kinder verändern die Haltung ihrer Arme.“
- „Die Äste sinken immer mehr zum Boden, weil der Schnee so schwer ist. Und dann rutscht der Schnee plötzlich von den Ästen ab und sie schnellen wieder nach oben.“ → Arme der Kinder kommen wieder nach oben. Mehrmals wiederholen.

9) Jogger im Park

- „Ausser uns ist im Park noch ein Jogger unterwegs. Wie sieht es aus, wenn man joggt?“ → Die Kinder ahmen den Jogger nach und laufen durch den Raum.
- „Wenn man schnell läuft, verändert sich der Atem ein wenig. Wie hört sich das an?“ → Luft durch die Nase einziehen im EA und durch den Mund auspusten im AA
- „Schaut mal: Beim Ausatmen entstehen in der kalten Luft kleine Wolken.“

10) Hund

- „Der Jogger hat auch seinen Hund dabei. Könnt ihr sehen, wie sehr er sich über den Schnee freut?“
- Die Kinder laufen auf allen Vieren durch den Raum, tollen herum und imitieren einen Hund, der im Schnee spielt

11) ein Eichhörnchen wird vom Hund aufgeschreckt

- „Schaut mal, habt ihr das gesehen? Dort hinten! Ein Eichhörnchen!“
- „Wie sieht das Eichhörnchen aus?“ → Kinder sollen beschreiben
- „Könnt ihr wie ein Eichhörnchen von Ast zu Ast hüpfen?“ → Kinder springen auf allen Vieren durch den Raum
- „Vom vielen Springen bekommt das Eichhörnchen Hunger. Lasst uns mal schauen, ob wir ein paar vergrabene Nüsse finden können.“ → Im Fersensitz (Po ist auf den Fersen) hinsetzen und mit den Händen im Boden graben. Wenn man die Nuss gefunden hat, in den Händen halten und daran knabbern.

12) wir bauen einen Schneemann

- „Wollen wir einen Schneemann bauen? Ja? Dann los! Was brauchen wir dazu?“ → Antwort: 3 unterschiedlich große Kugeln
- „Im Fersensitz (Po auf den Fersen) formen die Kinder mit den Händen die Kugel – Dann die Kugel aufeinander setzen. „Puh, ganz schön schwer.“
- „So, jetzt braucht unser Schneemann noch Augen, Mund und Knöpfe. Wie machen wir die? Richtig, aus Steinen.“ → Die Kinder gehen in die Hocke (Gleichgewicht!) und suchen mit den Händen im Schnee nach Steinen.

- „Wie können wir die Arme darstellen? Richtig, mit Ästen.“ → mit einer Vorbeuge (z.B. uttanasana) den Oberkörper Richtung Boden bringen und Äste aufheben.
- „eine Möhre und einen Topf haben wir von zuhause mitgebracht und dekorieren den Schneemann damit
- „wir betrachten den fertigen Schneemann und erfreuen uns daran

13) Rückweg

- „„Puh, mir wird langsam ein bisschen kalt. Euch auch? Ja? Dann lasst uns wieder nach Hause gehen.“
- „die einzelnen Stationen des Weges in den Park in umgekehrter Reihenfolge wiederholen: Allee, Weg vom Park nach Hause, ins Haus, Treppe hochsteigen (Hinweis: hier kommt wieder die Anzahl der Stufen von Punkt 5).
- „je mehr Zeit noch vorhanden ist, desto ausführlich können die Wiederholungen ausfallen
- „Wenn die Zeit knapp ist, kann man den Rückweg auch nur ansagen: „Stellt euch vor: wir gehen durch die Allee zurück nach Hause, über die Straße und im Haus die Treppe hoch, bis wir wieder in der warmen Wohnung sind.“

14) Zuhause

- „Wer hat Lust auf einen leckeren, warmen Kakao?“ → die meisten Kinder werden „Ich!“ rufen
- „Dann kuscheln wir uns mit unserem Kakao jetzt ganz gemütlich aufs Sofa.“
- Die Kinder legen sich wieder in śavāsana (entspannte Rückenlage) auf ihre Matte
- In der Entspannungsphase nochmal das Erlebte reflektieren.

Abschluss

Die Stunde mit einem Ritual, das die Kinder schon kennen, abschließen. (Z.B. Armkreise mit OM Shanti) ■