

Schlittenfahrt zum See

Mira Tolle

tolle-natursteine@t-online.de

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

Die Yogamatten sind kreisförmig angeordnet, wir sitzen im Schneidersitz, legen die Hände auf den Knien ab und singen dreimal OM .

Aufwärmübung

Aufstehen und den Sonnengruß machen:

Guten Morgen	<i>Gerade stehen, Füße zusammen Hände vor der Brust</i>
liebe Sonne	<i>Hände nach oben strecken, leicht zurück beugen</i>
liebe Erde	<i>Hände nach unten führen mit gerade gestrecktem Rücken und gestreckten Beinen</i>
wo ist der Sprinter?	<i>ein Bein nach vorne holen, neben den Händen absetzen, das hintere Bein bleibt gestreckt, das Knie ist aufgesetzt</i>
Auf der Brücke	<i>wir gehen in den Hund, Po nach oben, Arme und Beine sind gestreckt</i>
wo die kleine Raupe	<i>auf den Boden legen, Stirn liegt auf, Po ist ein wenig nach oben gestreckt</i>
vor der Kobra flieht	<i>in die Kobra gehen, Hände aufsetzen, Kopf anheben</i>
hinter dem Berg	<i>wieder in den Hund gehen</i>
ist noch ein Sprinter	<i>anderes Bein nach vorne holen, hinteres Knie aufsetzen</i>
der begrüßt die Erde	<i>Beine stehen nebeneinander gestreckt, Kopf nach unten, stehende Vorwärtsbeuge</i>
die Sonne	<i>Armen nach oben strecken, leicht zurückbeugen</i>
und sagt Danke	<i>Hände vor der Brust zusammenpressen, Unterarme im rechten Winkel zum Boden</i>

Übungsreihe

„Die Schlittenfahrt“

Heute wollen wir mit unserem Schlitten zum See gehen.

Dazu müssen wir ihn erstmal ganz oben aus dem Regal holen (Streckübung).

Dann nehmen wir den Schlitten und ziehen ihn bis zum See (ein paarmal in der Runde gehen)

Unterwegs treffen wir viele kleine **VÖGEL**, die laut tschiepen, die **VÖGEL** picken im Boden, um etwas zu essen zu finden (in die Hocke gehen, die Hände ausgestreckt aneinander zum Boden führen und an den Mund).

Dann kommen viele größere **VÖGEL** und picken (eventl. wiederholen).

Vereinzelt habe ich auch einen **ADLER** gesehen und eine **KRÄHE** (jeweils in die entsprechende Position führen).

Als wir beim See ankommen, müssen wir erstmal den Berg hochgehen (Vierfüßlerstand abwechselnd Arme und Beine anheben).

Der Berg ist ziemlich steil (schiefe Ebene), jetzt setzen wir uns auf unseren Schlitten und heben abwechselnd rechten und linken Fuß und lehnen uns dabei zurück.

Huh, jetzt sind wir unten angekommen, natürlich müssen wir den Schlitten jetzt wieder hochziehen, dann hinunter sehen und wenn wir jetzt runterfahren, setzen wir uns bäuchlings auf den Schlitten, Arme und Beine anheben.

Dann wieder hochziehen nochmal hinuntersehen.

Manche Kinder sind sehr mutig und fahren die Teufelsbahn herunter (Liegestütze).

Am See gibt es viele **BÄUME**, der See ist leider ausgetrocknet, aber früher gab es hier viele **FISCHE** (jeweils in die entsprechende Position führen).

Nun haben wir keine Lust mehr zum Schlittenfahren und gehen nach Hause, der **MOND** (Halbmond-Variationen) steht schon am Himmel und die **STERNE** funkeln.

Wir bringen den Schlitten noch in den Stall und gehen ins Bett.

Abschluss

Ruhige Klaviermusik zur Entspannung, danach dreimal OM

