

Die Rakete

Sonja Wahring
home@warring.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Wir stehen im Kreis zusammen und begrüßen uns mit Namaste. Danach setzen wir uns auf unsere Matten und jedes Kind darf erzählen, ob es etwas Schönes oder auch etwas nicht so Schönes erlebt hat.

Zum Aufwärmen räkeln und schütteln wir uns und lassen die Arme locker nach links und nach rechts schwingen.

Übungsreihe

Augenübung – entdecke den Sternenhimmel

Wir bleiben mit beiden Füßen fest im Boden verankert stehen und lassen die Arme am Körper hängen. Unser Kopf bleibt gerade, während wir versuchen nur mit den Augen nach oben zu schauen, dann nach unten, nach rechts und nach links. (evtl. wiederholen bis zu 4 x)
Dann versuchen wir einmal die Augen kreisen zu lassen. Erst in die eine Richtung, dann in die andere Richtung.

Gummiball – wir freuen uns auf unseren Flug

Wir stellen uns vor, wir sind ein Gummiball und hüpfen auf und ab und durch den ganzen Raum.

Himmel und Erde

Die Arme liegen eng am Körper. Dann heben wir den rechten Arm und strecken ihn eng am Körper ganz nach oben, die Handfläche zeigt dabei zum Himmel. Wir atmen einmal ein und einmal aus und nehmen dann den Arm langsam wieder runter. Jetzt nehmen wir den anderen Arm und strecken ihn ganz nach oben, die Handfläche zeigt dabei zum Himmel. Einatmen und ausatmen, dann nehmen wir den Arm wieder langsam runter.

Standlauf

Wir gehen zur Raketenstation. Dabei achten wir darauf, dass wir erst anfangen zu gehen und dann immer schneller werden, bis wir schließlich laufen.

Der Astronautenanzug

Wir kommen an, sehen die Rakete und müssen noch unseren Astronautenanzug anziehen. Um in die Hosenbeine zu kommen, heben wir aus dem Stand das rechte Bein und strecken es nach vorn und wieder zurück auf den Boden. Dann heben wir das linke Bein, strecken es nach vorn und kommen wieder zurück auf den Boden. Jetzt sind die Ärmel dran. Wir strecken den Oberkörper mit ausgestreckten Armen erst nach rechts, dann nach links. Dann schließen wir den Anzug.

Drehung

Wir prüfen, ob auch am Rücken alles richtig sitzt. Dazu schauen wir erst über die rechte Schulter, die rechte Hand liegt dabei mit dem Handrücken auf dem unteren Rücken, die linke Hand mit der Handfläche auf dem Bauch. Bei der Drehung rutscht diese in Richtung Taille.

Schuhe binden

Um unsere Schuhe zu binden, gehen wir in die Vorbeuge. Mit einer Einatmung heben wir die Hände nach oben und beugen uns mit einer Ausatmung vornüber. Wer kann, versucht mit den Händen die Fußspitzen zu berühren. Mit der nächsten Einatmung kommen wir wieder nach oben, Hände über den Kopf. Mit der Ausatmung lassen wir die Arme sinken. Wdhlg. 2 Mal.

In die Rakete einsteigen

Um in die Rakete einzusteigen kommen wir in den Vierfüßlerstand. Dann setzen wir uns langsam mit dem Po auf die Fersen, dabei atmen wir aus. Mit einer Einatmung kommen wir wieder in den Vierfüßlerstand. Wdhlg. 3-5 Mal.

Die Rakete startet

Wir sitzen im Fersensitz und klopfen vor uns auf die Matte, mit einem Schschschsch startet die Rakete, dabei heben wir die Arme hoch. Wdhlg. bis zu 5 Mal.

Vogel

Wir kommen mit der Einatmung in die Bauchlage und breiten die Arme seitlich aus. Dann heben wir ganz leicht den Kopf und fliegen wie ein Vogel und schauen, was vor uns im Weltraum liegt. Mit der nächsten Ausatmung lassen wir alles wieder sinken. Wdhlg. 2-3 Mal.

Antrieb

Um der Rakete mehr Antrieb zu geben, legen wir uns in die Rückenlage. Wir heben beide Beine und fahren Fahrrad..... Dann legen wir die Beine wieder hin und lassen sie nach vorne ausgleiten.

Entspannung

Wir liegen ganz ruhig auf dem Rücken und schauen in den Sternenhimmel. Wir heben die Arme und sammeln ein paar Sterne. Dann lassen wir die Arme wieder sinken und legen sie neben unserem Körper ab. Wir atmen ganz tief ein und wieder aus und wiederholen das 2-3 mal.

Wir stellen uns vor, dass wir ganz leicht sind und durch den Weltraum schweben. Ganz viele Sterne ziehen an uns vorbei. Wir überlegen uns, wem wir die eingesammelten Sterne schenken können.... und freuen uns, die Erde einmal von oben zu sehen und fliegen einmal um sie rum. Unterwegs begegnen uns die Sonne und der Mond... dann begegnet uns unsere Rakete und wir steigen ganz langsam wieder ein und schweben zur Erde zurück. Mit einer ganz weichen Landung setzen wir in einer wunderschönen Blumenwiese auf. Wir schauen uns die vielen bunten Blumen an und freuen uns über die tollen Farben. Mit einer Einatmung nehmen wir den Duft der Wiese wahr, mit einer Ausatmung fangen wir an uns zu räkeln und zu strecken. Dann kommen wir über eine Seite zum Sitzen.

Abschluss

Wir stellen uns im Kreis auf, und fassen uns an den Händen. „Eine schöne Woche für dich, eine schöne Woche für uns alle“. Namaste 