

Urlaub in Italien

Yvette Welzel

welzel-herborn@web.de

Altersgruppe: 5- bis 7jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

In der Raummitte „dekoriere“ ich auf dem Boden:

- Sand und Muscheln,
- Sonnenbrille und Sonnencreme,
- Kleine Boote und ein Miniatur-Surfbrett
- Krabben/Krebse
- Eisbecher

Übungsreihe

Wenn die Kinder relativ ruhig in den Kurs kommen, dann:

Start **TADASANA/BERGPOSITION**, Hände ruhen auf dem Bauch

atmen, ankommen

Autofahrt über Nacht, weniger Verkehr, Kinder können schlafen

(Wenn die Kinder noch sehr in der Bewegung sind, dann starte ich eine rasantere Fahrt durch den Tauerntunnel oder über den Brenner.)

Am Himmel sehen wir Sterne und den Mond:

„FIVE POINT STAR POSE“/UTTHITA TADASANA

(breiter Stand, Füße weit öffnen, Arme weit zur Seite strecken)

HALBMOND nach rechts, nach links, nach hinten, nach vorn

Wir werden langsam wach:

Räkle und strecke Dich.

Schüttele das rechte Bein zur Seite, nach vorn und nach hinten (linkes Bein ebenso).

Schüttele auch beide Arme nach außen, nach vorn und nach hinten.

Wie fühlen sich Beine und Arme danach an?

Spüre nach!

Spürst Du den Atem?

im aufrechten Stand Arme vor und zurück schwingen, locker in den Knien mitgehen

Oberkörper zur rechten und linken Seite drehen, während Arme weiterschwingen

„Haa-Ausatmung“: EA = Schultern hochziehen,

AA = Schultern auf „Haa“ fallen lassen, Hände hängen locker

Die Sonne geht auf, es wird hell:

Dehne Arme und Hände nach vorn und hinten, nach rechts und links, nach schräg

vorn-oben und nach schräg hinten-unten, nach schräg hinten-oben und nach schräg

vorn-unten, Fingerspitzen leuchten, Sonne strahlt in alle Richtungen

Endlich angekommen, wollen wir ganz schnell an den Strand.

Wir laufen und werden immer schneller dabei und freuen uns auf Sonne, Sand und

Meer (im Hintergrund lasse ich Musik mit Meeresrauschen spielen).

Am Strand angekommen lassen wir das Rauschen des Meeres auf uns wirken.

Um unsere Haut vor den Sonnenstrahlen zu schützen, „cremen“ wir uns ein.

leichte Massage zweier Kinder gegenseitig vom Hals abwärts über die Schultern bis zu den Armen und leicht über den Rücken

Die Sonne blendet.

Beide Hände als „Sonnenschutz“ vor die Augen – TORSOTWIST:

Rechten Fuß mit kleinem Schritt nach hinten, auf dem Ballen stehen lassen, beide Hände vor die Augen, Ellbogen auf Schulterhöhe

EA: Oberkörper aufrichten, Rücken lang machen

AA: Rotation des Oberkörpers nach links

Wechsel: linker Fuß nach hinten

Was sieht man am Strand?

*Stichwort **SAND**: heißer Sand, schnell die Knie zur Brust hochziehen*

Schnell ins Wasser laufen, um die Füße zu „kühlen“

lautes Zischen als Geräusch dazu

Was sieht man noch am Strand?

*Surfer: **KRIEGER 2***

Vierfüßlerstand:

*Wellen imitieren: **MARJARIASANA/BITILASANA** (Katzenbuckel/Pferderücken)*

Sitzende Asanas

nach Eltern Ausschau halten, die irgendwo hinter uns auf der Strandliege sitzen:
DANDASANA (Stocksitz)

mit dem rechten Fuß „Sand abstreifen“ vom linken Fuß, Wechsel andere Seite

EA: rechten Arm mit großem Armkreisen über Kopf ziehen/winken

AA: Arm hinten nah am Gesäß abstellen

Wechsel: linker Arm

evtl. Richtungswechsel beider Arme von hinten nach vorn kreisend

*Muschel(n): **PASCHIMOTTANASANA** (sitzende Vorbeuge)*

*Boot(e) auf dem Wasser: **NAVASANA***

(als Partnerübung: zwei Kinder sitzen sich gegenüber, fassen sich rechts und links an den ausgestreckten Armen, lehnen die Oberkörper leicht zurück, stellen beide Fußsohlen aneinander und versuchen, die Beine nach oben führend auszustrecken)

*Boote haben eine Rutsche: **PURVOTTANASANA***

(wenn Boote ein Segel haben, dann die seitliche Stabhaltung mit abgelegten, angewinkelten Knien.)

Ganz viele Krabben kommen auf einmal „angekrabbelt“

CHATUS PADA PTHAM/BANK bzw. **TISCH** (Füße hüftbreit, Handflächen hinter dem Körper abstellen, Fingerspitzen zeigen in Richtung Füße, Brustkorb und Becken anheben)

evtl. die Krabben laufen lassen

Eine Krabbe „stolpert“ und landet auf dem Rücken:

*„**KÄFER**“ in Rückenlage, mit Armen und Beinen strampeln*

Wir versuchen die Krabbe über die Seite wieder „aufzurichten“:

beide Knie angewinkelt zur rechten Seite ablegen, Blick über die linke Schulter

Wechsel links

Wir liegen ganz entspannt im Sand, über unsere Füße schwappen die Wellen des Meeres, doch am Rücken ist das Wasser viel zu kalt

EA: „HALBES RAD“ (Beine angewinkelt aufgestellt, Becken anheben)

AA: Rücken ablegen

Abschluss

SHAVASANA/ENTSPANNUNG

Du liegst völlig ruhig am Strand und spürst den warmen weichen Sand unter Dir.

Das Meer wird ganz ruhig, die Wellen werden kleiner.

Die Krabben haben sich im Sand eingegraben und sind ganz ruhig und ganz friedlich.

Alle Boote sind am Ufer fest angebunden und schaukeln ganz ruhig mit den Wellen auf und ab.

Alle Muscheln sind geschlossen und treiben im warmen Sand hin und her, manche treiben auch wieder zurück ins große weite Meer.

Deine Eltern liegen völlig entspannt im Strandstuhl und genießen die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut.

Die Surfer haben ihre Surfbretter am Strand abgelegt.

Der Sand unter Deinem Rücken ist nicht mehr ganz so heiß wie noch zur Mittagszeit und fühlt sich weich und warm an.

Die Sonne blendet nicht mehr so stark, aber sie hat noch ganz viel Kraft, Deinen Körper zu wärmen. Spüre diese Ruhe und Wärme und lausche dem leisen Rauschen des Meeres.

Mit kleinen Kindern kann man evtl. hinterher noch ein Bild mit einem „Eis“ darauf ausmalen oder als „Bonbon“ verteile ich kleine Eis am Stiel aus der Kühlbox. 