

Eine Kunterbunte Yoga Stunde

Martina Zühlke

a.m.zuehlke@freenet.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Kinder sitzen im Mattenkreis und wir singen unser Begrüßungslied.

Dann geht der Kristall rum und jedes Kind sagt, worüber es sich heute gefreut hat.

Die Kinder erhalten ein Bindi, welches sie sich auf die Stirn kleben dürfen (3. Auge) oder Fantasieauge.

Anfangsentspannung: meine Lieblings-Farbe ist...“

Fast jeder von uns hat eine Lieblingsfarbe. Ich zum Beispiel mag die Farbe Grün sehr gern und weißt du, wie ich meine Lieblingsfarbe heraus bekommen habe?

Du legst dich bequem hin, am besten auf den Rücken und atmest ruhig ein und aus.

Vor deinem inneren Auge, dem Fantasieauge (dort wo dein Bindi klebt), stellst du dir nun einen Farbtopf vor, der Deckel ist noch verschlossen.

Welche Farbe siehst du? deine Lieblingsfarbe!! Im Topf befindet sich deine Lieblingsfarbe, die Farbe, die dir am Besten gefällt und die dir Kraft gibt. Langsam hebst du den Deckel.

Stelle dir nun vor, wie mit jeder Einatmung deine Farbe in deinem Körper hineinfließt und versuche zu spüren, wie sich die Farbe langsam in deinem Körper ausbreitet und nach und nach in deinen Kopf, Brustraum, Arme, Hände, Deinen Rücken, dein Becken, Beine und Füße fließt.

Welches Gefühl bereitet dir deine Farbe? Ist sie anregend oder beruhigend, macht sie dich glücklich und entspannt?

Merke dir, welches Gefühl deine Farbe in dir bewirkt.

Die Kinder langsam wieder zurückholen.

Übungsreihe

Bewegungsspiel: Punkte Hopping

Dafür werden Pappunkte/Kreise in verschiedenen Farben benötigt. Es werden 2 Gruppen gebildet, Die Kinder stehen hintereinander, jedes Kind steht auf seinem Punkt. Hinter dem letzten Kind liegt ein weiterer leerer Punkt.

Das letzte Kind hebt diesen Punkt auf und gibt ihn an das nebenstehende Kind weiter und dieses gibt es an den nächsten weiter, bis der Punkt vorne, beim ersten Kind angekommen ist. (Wichtig: jedes Kind muss den Punkt einmal in der Hand gehabt haben).

Das legt dann den Punkt vor sich ab und steigt darauf, alle anderen rücken nach, so dass wieder ein Punkt frei bleibt. Der wird dann wieder nach vorne gereicht usw. Der Punkt wird solange nach vorne gereicht, bis das Ziel erreicht wurde z.B. gegenüberliegende Wand o.ä.

Material: Pappunkte (zwei mehr als Teilnehmer).

Yogaspiel: Montags-Yoga-Maler

Die Kinder spielen Montagsmaler, es werden zwei Teams gebildet, die sich gegenüber stehen oder sitzen (es ist auch variabel, wenn mal nicht so viele Kinder da sind, es als Gruppenspiel zu machen, dann zeichnet jeweils ein Kind und die anderen müssen raten).

Jedes Team bekommt ein Flipchart (es geht auch Tapete oder gr. weißes Papier) von jedem Team kommt nun ein Kind zum Yogalehrer und lässt sich eine Yogahaltung ins Ohr flüstern.

Anschließend gehen beide Kinder an ihre Flipchart und zeichnen entweder die Stellung oder das Tier bzw. den Gegenstand. Das Team muss raten, um welche Yogahaltung es sich handelt und die Stellung einnehmen. Das Team, welches als erstes richtig geraten hat, erhält einen Punkt. Es wird solange gespielt, bis ein Team zuerst 8 Punkte hat (ist auch variabel)

Material: Flipchart oder Tapete, 2 Stifte, ggf. Memorykarten mit Yogahaltungen

Bastelarbeit:

Die Kinder basteln sich aus ihrem Punkt, vom Punktehopping, einen Wunschpunkt als Fensterbild. Hierzu falten sie den Kreis zweimal, einmal in der Mitte und dann noch einmal zur Mitte so dass ein kleines Dreieck entsteht. Mit einer Schere können die Kinder verschiedene Muster in den Kreis schneiden.

Wenn sie fertig sind, wird der Kreis wieder auseinander gefaltet und die entstandenen Muster können nun mit Transparentpapier beklebt werden.

Material: Transparentpapier, Schere, Kleber (es empfiehlt sich, das Transparentpapier schon in Streifen geschnitten vorbereitet zu haben).

Meditation: „Wunschpunkt“

Die Kinder haben ihren Wunschpunkt in der Hand und sitzen aufrecht im Kreis. Sitze gerade und schließe deine Augen, atme noch einmal tief ein und aus.

Stelle dir nun noch einmal deinen Wunschpunkt vor, den du gerade gebastelt hast. Stelle dir das Muster vor, das du ausgeschnitten hast und auch die Farben.

Nun kannst du dir etwas wünschen. Denke dabei weiter fest an deinen Wunschpunkt und erzähle ihm in deinem Kopf, was du dir besonderes wünschst.

Zu Hause kannst du den Wunschpunkt in dein Fenster hängen und ihm immer deine Wünsche erzählen. Und ganz bald schon werden sie in Erfüllung gehen. Genieße noch für einen kurzen Moment die schönen Farben deines Wunschpunktes.

Komme nun langsam zurück in unseren Kreis und atme noch einmal tief durch.

Abschluss

Der Kristall geht rum und jedes Kind darf sagen was, ihm gefallen hat, danach singen wir unser Abschiedslied. ■