

Yoga am Meer

Manuela Reinprecht
precht@hiway.at

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

Jedes Kind holt sich eine Matte und legt diese im Kreis um die Mitte auf.

In der Mitte liegt ein rundes Tuch und darauf eine Schale mit Sand und Muscheln.

Alle Kinder setzen sich auf eine Matte im Schneidersitz hin und sind ruhig.

Ich begrüße dich zur heutigen Yogastunde. Ich freue mich, mit dir heute Yoga machen zu dürfen.

Schließe deine Augen und überlege, ob dich heute etwas geärgert oder traurig gemacht hat. Dann nimm diesen Gedanken und ziehe ihn mit beiden Händen aus deinem Kopf heraus. Wenn du alles herausgezogen hast, wickle es zu einem dicken Knäuel, lege es auf deine Handfläche und puste die störenden Gedanken einfach weit, weit weg (vgl. Kinder spielerisch zur Ruhe führen, Dr. Monika Zimmermann, Verlagsgruppe Weltbild GmbH, 2008).

Bewegungsspiel: Wir fliegen jetzt ans Meer

Flugzeug fliegen

*Strecke die Arme seitlich aus und fliege durch den Raum. Mache Geräusche wie ein Flugzeug.
Plötzlich kommt ein*

Luftloch

In die Hocke gehen, Arme locker lassen und wieder hochkommen und normal weiterfliegen.

Octopusspiel

In Anlehnung an das Spiel „Schwarzer Mann“:

Ein Kind ist der Octopus. Alle anderen Kinder rufen:

„Lieber lieber Octopus, mit welcher Farbe dürfen wir über den Ozean?“ Der „Oktopus“ sagt eine Farbe z. B.: rot. Hat ein Kind etwas rotes an (Socken, Halstuch, etc.) darf es „gefahrlos“ die Seite wechseln (über das Meer laufen) alle anderen dürfen vom Octopus gefangen, werden. Wird ein Kind gefangen ist es auch ein Octopus.

Übungsreihe

Einstieg: Kinder sitzen im Schneidersitz und schließen die Augen. Kannst du den Ozean, das Meer hören? Die Wellen rollen am Strand hin und her. Seemöwen schweben am Himmel, Seegras wiegt sich im Wind hin und her. Für die Surfer ist der Strand der schönste Fleck auf Erden. Im Yoga können wir uns jetzt alles genau vorstellen.

Frage an Kinder: Was, glaubst du, sehen wir am Strand? Warst du schon einmal am Strand?

Atemübung: mit offenen Mund ein- und ausatmen – es soll klingen wie die Wellen des Meeres (5- 6 x) Klingt das wie das Meer? Anleiten: einatmen, ausatmen....

Dandasana + Pashimottanasana:

Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin. Den Rücken so gerade wie möglich halten. Mit dem Einatmen Hände in die Höhe strecken (*um Sonnencreme zu holen*) und den Oberkörper bis zu den Zehen strecken, dann von den Füßen bis zum Kopf eincremen. (Rücken nicht vergessen) Jedes Körperteil benennen!!!

So jetzt habst du überall Sonnencreme drauf, jetzt bist du bereit, in der Sonne zu spielen. Und als erstes begrüße einmal die Sonne.

Frage: wie begrüßen wir die Sonne? Mit dem

Sonnengruß (mit gebastelter Sonne aus der Vorstunde)

- Selbst gezeichnete Sonne zwischen den Händen halten und dann mit der Sonne den Sonnengruß beginnen (2-3x wiederholen)
- Aufrechter Stand, Hände halten die Sonne vor der Brust,
- Arme nach oben strecken (die Sonne wird ganz nach oben gestreckt),
- Oberkörper langsam nach vorne, Sonne wird vor den Füßen abgelegt und mit den Fingern „gekitzelt“,
- Hände auf den Boden legen und in den nach unten schauenden Hund springen (Sonne anbellen)
- Vom nach unten schauenden Hund auf die Knie gehen und der Sonne „Bussis“ geben (Liegestütze im Knien)
- Auf den Bauch legen, die Hände sind neben der Brust abgelegt und zur Kobra werden (zwischen wie eine Schlange)
- Von der Kobra wieder zum nach unten schauenden Hund (Sonne anbellen)
- Mit den Beinen wieder nach vorne springen, die Sonne nehmen und wieder ganz nach oben strecken.
- Sonne wieder zur Brust geben. (2-3x wiederholen)

Palme – Sivas: (am Strand sind viele Palmen....)

Gewicht des Körpers auf einen Fuß verlagern, das andere Bein abwinkeln und mit der Hand den Fuß fassen und zum Po dehnen – den gegenüberliegenden Arm in die Höhe strecken. Dann Bein wechseln.

Variante: andere Baumvariationen

Möwe – Bhaga Kriya

Arme auf Schulterhöhe ausbreiten und den Oberkörper aus den Hüften nach vorne beugen. Mit den Armen auf und ab bewegen wie die Flügel einer Möwe. (ev. Schreie einer Möwe nachahmen)

Krabbengang – Catuspada pitham

Mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen, Hände hinter den Körper ablegen, Finger zeigen nach hinten,

Knie beugen, Fersen an den Körper ziehen, die Fußsohlen bleiben auf dem Boden.

Hüfte in die Luft heben, so daß die Beine einen rechten Winkel bilden, Kopf anheben und nach vorne schauen.

Zwei, drei Schritte in dieser Position auf die rechte Seite und dann zwei drei Schritte zurück auf die linke Seite gehen (seitlich wie eine Krabbe), dann vorwärts gehen, rückwärts gehen, und umdrehen.

Surfer - Virabhadrasana II

Jetzt ist dir so richtig warm, und du gehst surfen.

Ein Bein nach vorne grätschen, das vordere Bein abwinkeln, das Knie darf nicht über den Fuß hinausreichen, das hintere Bein ist gestreckt, der Fuß nach innen gedreht. Die Arme werden zum Gleichgewicht halten eingesetzt (wie beim Surfen).

Stelle dir vor, es kommt eine große Welle und du beugst dich mit deinem hinteren Arm nach hinten unten zum hinteren gestreckten Bein.

Wieder normal weitersurfen

Bein wechseln

Ruderboot - Navasana

Jetzt setze dich in ein Ruderboot und rudere aufs Meer hinaus. Zuerst langsam und dann ganz schnell – und wieder langsam. Nun bist du draußen auf dem Meer.

Variante 1: Mit geschlossenen, ausgestreckten Beinen auf den Boden setzten. Die Hände zu Fäusten ballen, als ob Ruder eines Bootes gehalten werden. Arme über den Kopf heben und dann aus den Hüften nach vorne so weit wie möglich zu den Füßen beugen. Rücken bleibt so gerade wie möglich. Hat man den tiefsten Punkt erreicht, die Arme langsam zum Körper ziehen und wie ein Ruderer zurücklehnen. Ruderbewegungen.

Variante2: Langsitz sitzen, etwas zurücklehnen und die Füße vom Boden anheben, Beine sind gestreckt und die Arme auf der Höhe der Knie nach vorne – wenn möglich Ruderbewegungen machen (Achtung: Rücken bleibt so gerade wie möglich)

Schwimmbewegungen - Salabhasana

Du springst ins Wasser und gehst schwimmen.

Auf den Bauch legen, den Oberkörper anheben und mit den Armen Brustschwimmbewegungen machen, kurze Pause – *das Meer trägt dich, weil es so salzig ist.* und dann schwimmst du noch mal (ev. Tempowechsel langsam, schneller werden, wieder langsam)

Wichtig: auf richtiges Atmen wie beim Brustschwimmen hinweisen!!!

Heuschrecke/Hai - Salabhasana

In der Tiefe des Meeres schwimmt ein Hai. Du zeigst auch die Zähne wie ein Hai.

Auf den Bauch legen, die Stirn berührt den Boden, die Hände hinter dem Rücken zusammen und die Finger ineinander verschränken; Beine in den Knien abwinkeln (*das ist die Flosse*) Arme hinter dem Rücken verschränken, dann die Arme nach hinten strecken und den Kopf, Nacken und Brust so weit wie möglich heben; in dieser Position hin und her bewegen (schwimmen wie ein Hai)

Schwimmbewegungen - Salabhasana

Du schwimmst vom Hai wieder davon. (siehe 3.8)

Auf den Bauch legen, den Oberkörper anheben und mit den Armen Brustschwimmbewegungen machen (ev. Tempowechsel)

Du bist wieder sicher auf deinem Boot gelandet.

Du schaust von deinem Boot und mit deiner Taucherbrille auf den Grund des Meeres und siehst einen Seestern.

Seestern - Badda Konasana

Aufrecht hinsetzen, die Fußsohlen aneinanderlegen. Hände hinter dem Kopf verschränken und mit geradem Rücken nach vorne zu den Füßen beugen. Wenn man am tiefsten Punkt angelangt ist, den Rücken krümmen (*Ausgleichshaltung: Vorbeuge* zu den Schwimmbewegungen)

Schildkröte – Kurmasana

Aufrecht hinsetzen, die Fußsohlen aneinanderlegen und mit beiden Händen die Füße umfassen, den Rücken strecken und die Füße vom Körper wegschieben. Dabei den Oberkörper mit gestreckter Wirbelsäule vorbeugen. Den Kopf bis zu den Füßen senken (Rücken bildet den Panzer der Schildkröte).

Variante: Im Langsitz die Knie anwinkeln, die angewinkelten Beine leicht grätschen und den Oberkörper weit nach vorne beugen, gleichzeitig die Arme von innen unter den Beinen durch nach hinten strecken. Die Handrücken sind am Boden, Die Stirn Richtung Boden senken.

Partnerübung

Octopus

Zu zweit zusammen gehen. Ein Kind setzt sich mit gegrätschten Beinen hin, das andere setzt sich zwischen die Beine des ersten Kindes. Beide heben die Arme und Beine und haben so mit 8 „Arme“ wie ein Octopus. Bewege deine Gliedmaßen wie ein Octopus.

Ruderboot gemeinsam – Upavistha Konasana

Jetzt rudern wir wieder an den Strand zurück. Wir machen gegenüber eine Grätsche, geben uns die Hände und rudern zurück übers Meer!

Zu zweit zusammen gehen. Gegenüber (mit dem Gesicht zueinander schauen) auf den Boden setzen und die Beine weit auseinander spreizen. An den Händen fassen und „rudern“.

Ruhe-Sequenz

Du bist jetzt das Seegras am Meeresboden. Du wirst von den Wellen sanft hin und her bewegt.
Auf den Rücken legen, Beine und Arme nach oben strecken und locker und leicht hin und her bewegen; Beine und Arme auf und zu, nach rechts und links.

Endentspannung – Savasana

Bequeme Lage und noch einmal alle Positionen rückwärts erwähnen.

Abschluss

Phantasiereise – Unterwasser

Lege dich bequem hin. Suche dir eine Liegeposition, die bequem für dich ist.
Nun atme langsam ein und auch ruhig wieder aus. Wir gehen nun auf eine Reise...

Stelle dir vor, du befindest dich an einem Strand. Dieser Strand kann überall auf der Welt sein.

In diesem Land ist es heiß und du liegst gemütlich am Strand. Du spürst, wie die Sonne deinen ganzen Körper erwärmt. Du merkst, wie die Sonne auf Deinen Kopf, Bauch und auf deine Beine und Füße scheint. Im Hintergrund hörst du das Rauschen des Meeres. Du hörst genau hin und lauscht, wie die Wellen auf den Sand schlagen. Es weht ein warmer Wind, der ab und zu sanft über deine Wangen und deine Haare streichelt. Du fühlst dich bei dieser Wärme pudelwohl.

Ein Duft von Meer und Sonnenmilch steigt dir in die Nase. Die Sonne hat mittlerweile Deinen Körper so erhitzt, daß du Lust hast, dich etwas abzukühlen. Mit deinen Taucherflossen und der Taucherbrille läufst du langsam zum Wasser. Erst steckst du deinen großen Zeh ins Meer, um zu prüfen, welche Temperatur das Wasser hat. Das Wasser ist warm und angenehm und du läufst ins Meer hinein. Auf dem Bauch liegend schaust du dir nun in aller Ruhe die Unterwasserwelt an. Das Wasser trägt dich sicher und du hast alle Zeit der Welt, dir dieses bunte Unterwassertreiben zu betrachten.

Du entdeckst Muscheln, Seegras, Fische, Korallen, Höhlen, Schnecken, Steine,...
Doch was liegt dort am Horizont? Du schwimmst dichter an das rätselhafte Etwas heran und erkennst allmählich die Umrisse eines alten Wracks. Es muß schon sehr alt sein, denn überall ist es mit Moos und Algen bewachsen. Fische schwimmen ein und aus.

Du schwimmst in das Innere des Schiffes und du siehst, daß es sich um ein Piratenschiff handeln muss. Im Inneren des Schiffes ist ein großer Saal. Du schwimmst hinein und kannst dir vorstellen, wie die Piraten hier gelebt und auch gefeiert haben.

Plötzlich entdeckst du eine große schwere Kiste. Was mag sich wohl in dieser Kiste verstecken? Langsam schiebst du den Eisenriegel zur Seite und hebst den schweren Deckel der Truhe an. Der Deckel ist nun soweit geöffnet, daß du hineinschauen kannst.

Du schaust in das Innere der Truhe und schaust dir alles genau an.

Nun wird es langsam wieder Zeit an den Strand zurück zu schwimmen.

Du schwimmst langsam zurück an den Strand. Leg dich gemütlich auf dein Handtuch und erhole dich von deinem Tauchausflug in die Unterwasserwelt.

Atme tief ein und aus. Spüre noch mal die warme Sonne auf deinem Körper.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und räkle dich, wie in der Früh beim Aufstehen. Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 öffnest du langsam deine Augen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen. 5-4-3-2-1 und 0.

Auswertung

In einer anschließenden **Gesprächsrunde** kann die Phantasiereise mit folgenden Fragen ausgewertet werden:

Was hast du erlebt?

Willst du erzählen, was in deiner Schatzkiste war?

Was hat dir am besten unter Wasser gefallen?

Variante

Anstatt Phantasiereise: Mandala legen mit mitgebrachten Muscheln und Strandgut.

