„Heute gehen wir auf Safari“

Heike Schaal
heike.schaal@web.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- die Kinder sitzen im Kreis auf ihrer Matte
- Wir begrüßen uns mit Namaste
- Jedes Kind darf erzählen, wie die Woche war, was es schönes erlebt hat, welche Übungen gemacht wurden.
- Die Klangschale geht im Kreis um und jedes Kind darf die Klangschale zum Klingen bringen
- Wir schließen unsere Augen und denken ganz fest an unseren Herzenswunsch

Bewegungsspiel: Roboter

- Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder der Gruppe 1 sind die „Roboter“, die anderen Kinder sind die „Maschinenführer.
- Jeder Roboter darf sich aussuchen, was für ein Roboter er ist: Tier, Maschine, Putzroboter, Koch usw.
- Befehle an den Roboter werden nur durch Pantomime erteilt und auf Antippen führt der Roboter die Befehle aus.
- Nach einigen Minuten tauschen die Gruppen

Übungsreihe

Unser Thema heute: Heute gehen wir auf Safari

Kinder, was brauchen wir, wenn wir auf Safari gehen? (Mütze, feste Schuhe.....Rucksack).
Was packen wir in den Rucksack? (Seil, Vesper, Sonnencreme, Taschenlampe, Kompass, Wasser usw. das Fernrohr nicht vergessen.)

Der Rucksack ist gepackt, dann kann es losgehen.

- Wir fahren mit dem Jeep (Autogeräusche nachmachen) durch die Savanne.
- Wir fahren über Berge (Wir ziehen die Arme nach oben und die Handflächen legen wir aneinander, nun dehnen wir nach oben.)
- und Täler (wir drehen den rechten Fuß nach außen und bringen die Hände nach unten zum rechten Fuß. Dasselbe wiederholen wir nach links.)
- Die Sonne geht auf (gähnen, in alle Richtungen recken und strecken, nach oben, unten, hinten, vorn, zur Seite).
- Nach einer Weile kommen wir zu einem Massai-Dorf. Die Massai laden uns ein und wir gehen mit. In dem Dorf gibt es viel zu sehen
- Da sind Frauen, die einen Eintopf kochen (Wir stellen uns einen großen Topf vor, in dem wir kräftig rühren.)
- Männer, die Holz hacken (Wir gehen in die Hocke und holen von hinten nach vorne aus, so als ob wir Holz hacken)
- Jäger, die mit ihren Speeren üben (Speerwerfen: Wir stellen den linken Fuß nach vorne. Den rechten Fuß stellen wir nach hinten, nach außen angewinkelt.)
- Stellt euch vor, in eurer rechten Hand haltet ihr einen „Speer“. Unser linker Arm ist nach vorne ausgestreckt. In deiner hinteren rechten Hand ruht der „Speer“. Atme tief ein. Mit der Ausatmung: Ziehe den rechten Arm von hinten nach vorne durch. Folge mit den Augen dem „fliegenden Speer“, gleichzeitig kommen wir mit dem linken Arm von vorne nach hinten unten.)

- Die Massai laden uns zum Tanz ein. (Wir haben Sprungfedern an den Füßen und hüpfen mit beiden Beinen gleichzeitig so hoch wie möglich)
- Wir verabschieden uns von den Massai, nehmen unseren Rucksack mit und verlassen das Dorf zu Fuß.
- Wir laufen durch die Savanne und sehen Giraffen fressen (Wir stellen die Füße eng nebeneinander. Die Hände bleiben hinter dem Rücken. Wir stellen uns auf die Zehenspitzen und Zehenballen. Den Kopf legen wir ein wenig in den Nacken und stellen uns vor, wie wir an den Blättern der Bäume knabbern.)
- Etwas von uns entfernt schlängelt sich eine Schlange durchs Gras.(Wir legen uns auf den Bauch und schlängeln uns durch den Raum.)
- Plötzlich stehen wir vor einem fast ausgetrockneten Fluss. Um auf die andere Seite zu kommen, müssen wir durch den Schlamm stapfen. (Der Schlamm ist tief und klebrig)
- Auf der anderen Seite des Flusses ist das Gras sehr hoch. (Wir müssen es auf die Seite schieben, um weiter zu kommen).
- Nun stehen wir vor einer langen, hohen Hecke. Um auf die andere Seite zu kommen, müssen wir durch ein kleines Loch kriechen. (Wir kriechen auf allen Vieren durch den Raum)
- Endlich haben wir unser Ziel erreicht und stehen auf einer Ebene (Wir stehen mit gegrätschten Beinen da. Um die Ebene mit den Armen anzuzeigen, die Arme in Schulterhöhe lang strecken und dann nach rechts und links drehen.)
- Aus unserem Rucksack holen wir unser Fernrohr und schauen uns die Landschaft an. (Wir formen aus unseren Händen ein Fernrohr)
- Da gibt es Elefanten, die trinken (Wir legen einen Arm über den Ellbogen des anderen. Mit der Hand des „Ellbogen-Arms“ an Deine Nase fassen. Armhaltung wechseln)
- Ein Storch, der nach Futter sucht. (Wir stehen auf einem Bein und heben das andere Bein so an, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Der Storch hat einen langen Schnabel, den machen wir mit unseren Armen nach und können damit klappern. Wir wechseln das Standbein. Danach gehen wir drei, vier Schritte auf der Matte wie ein Storch. Verweilen einen kurzen Moment darin, bevor wir das Bein absetzen und das andere hoch ziehen.)
- Krokodile liegen in der Sonne (Wir legen die Arme so, dass wir den Kopf mit der Stirn auf die Hände legen können. Lege einen Fuß über den anderen. Drehe die Beine erst nach links, dann nach rechts. Wechsle die Beinhaltung, also den unteren Fuß nach oben. Drehe wieder wie vorher. Lege dann beide Beine, die Arme seitlich neben dem Körper und entspanne, in dem du den Kopf auf die Seite legst.)
- Ein Stück weiter sehen wir einen Geparden, der ebenfalls in der Sonne liegt und döst. (Wir legen uns auf die Seite)
- Dann legt er sich auf den Rücken (Wir strecken alle vier Pfoten in den Himmel und rubbeln mit dem Rücken über den Boden.)
- Der Gepard steht auf und reckt und streckt sich und brüllt (Wir kommen in den Fersensitz, die Beine ein wenig geöffnet, so dass wir unsere Hände dazwischen aufstellen können. Wir spannen unsere Gesäßmuskeln an, den Po heben wir ein wenig von den Fersen. Nun machen wir einen runden „Gepardenbuckel“ und bringen die Krallen nach oben vorne heraus. Wir schauen ganz grimmig. Die Augen weit offen – und mit der Ausatmung die Zunge lang herausstrecken und laut wie ein Gepard brüllen.
- Dann lassen wir die ganze Spannung wieder los. Fersensitz, die Hände wieder auf den Boden stellen, locker lassen.)
- Es ist schon spät. Wir machen uns auf den Heimweg.
- Wir müssen wieder zurück durch die Hecke – zurück durch das hohe Gras – durch den Bach zum Jeep – über die Berge und Täler nach Hause.

Entspannung:

- Erschöpft und müde legen wir uns auf den Rücken und machen es uns bequem.
- Wir schließen unsere Augen und spüren, wie wir ganz locker auf der Matte liegen.
- Alle Muskeln sind ganz locker und entspannt. Das Gesicht ist ganz entspannt.
- Die Zunge vom Gaumen gelöst. Der Unterkiefer gelöst. Die Lippen ein wenig geöffnet. Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig durch die Nase.
- Ich erzähle die Safari noch einmal ruhig und langsam.

Abschluss

- Wir sitzen im Kreis und jeder darf erzählen, was ihm am besten gefallen hat.
- Über Mut und Selbstvertrauen sprechen.
- Beenden der Stunde mit NAMASTE