

Sonne, Mond, Sterne, Erde und Himmel kennenlernen

Susan Schammel

s.schammel@gmx.ch

Altersgruppe: 3- bis 4jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Entspannungsmusik laufen lassen, jedes Kind sucht sich einen Platz auf einer Matte.

Begrüssung

Danach begrüßen wir uns alle in dem Kreis sitzend mit einem „Hoi-miteinander“
Kurzer Input von mir zur Stunde: Was wir heute machen, „Kinder-Yoga“- Wer hat davon schon etwas gehört? („Stille...Ein Kind fängt an zu lachen... -Ja das ist auch Yoga und ganz wichtig, dass wir zusammen lachen können und alle in der Gruppe lachen erst mal zusammen.... Ein schöner gemeinsamer Einstieg)

Übungsreihe

Erwärmung mit beginnender Übungsreihe

Dazu gehen wir jetzt ins Bewegungsland: Alle Kinder stehen auf und kommen zusammen in einen Kreis und sagen zusammen den Spruch:

„Reich mir deine Hand, wir gehen ins Bewegungsland, reich mir deine Hand, gemeinsam wollen wir gehen. Stopp!“ (2x ausgeführt)

Dann wieder Platz auf der Matte einnehmen, Erweitern der Übung mit:

„Ich strecke mein Arme aus, mache mit den Händen eine Faust und boxe in die Luft.“

„Ich stampfe mit den Füßen auf und laufe jetzt im Dauerlauf.“

„Jetzt stehe ich auf meine Zehen und kann ganz leise gehen“, alle zusammen noch mal im Kreis:

„Reich mir deine Hand, wir gehen ins Bewegungsland, reich mir deine Hand, gemeinsam wollen wir gehen“.

Eine weitere Übung, um alle Körperteile zu erwärmen. Diese wird im Fersensitz oder Schneidersitz ausgeführt:

„Ich streichle 1x meine Wangen, zupfe 2x an den Ohren, streichle 3x mal meine Nase, darf nicht in ihr bohren, patsche 4x mal auf den Bauch, klopfe mir auf die Schulter und auf die andere auch. Das macht mir Mut und Mut, finde ich richtig gut.... (1-2 x wiederholen).

Alle Kinder schließen nun ihre Augen, Musik geht an (Lied, Spielwiese) ...ich gehe herum und tippe mit dem Zauberstab z. B das Knie beim Kind an, den Ellenbogen beim anderen Kind, etc. die Kinder merken sich die Berührung und tauschen sich dann mit geöffneten Augen aus, wo sie berührt worden, jeder nacheinander. (Schulung der Körperwahrnehmung)

Vertiefte Übungsreihe zu den einzelnen Asanas

- **Position Himmel:** Im aufrechten Stand die Arme nach oben heben. Von den Fußsohlen sich bis zu den Fingerspitzen strecken.
- **Position Erde:** Zuerst aufrecht stehen, den Körper von der Taille mit gestreckter Wirbelsäule vorbeugen. Die Fingerkuppen berühren den Boden oder die ganzen Handflächen auf den Boden legen.

- **Position Sonne:** Sich aufrecht stellen, dabei werden die Beine gegrätscht und die Arme werden diagonal zu den Beinen gestreckt. Die Finger gut voneinander spreizen, das Brustbein gut heben.
- **Position Mond:** Im aufrechten Stand werden die Arme über die Seiten gehoben und über dem Kopf legen sich die Mittelfingerkuppen aneinander. Die Ellbogen dehnen sich nach außen und formen so den Vollmond.
- **Position Sterne:** Sich im aufgerichteten Stand hinstellen, die Füße sind leicht geöffnet. Den linken Arm schräg nach vorn und oben führen, den rechten Arm auf die gleiche Weise dann diagonal nach hinten positionieren. Bewege die Finger, dann blinkt so der Stern.

Eine abschliessende Übung dazu machen alle zusammen mit dem „Gruß an die Welt“: „Wir grüßen den Himmel(Position Himmel), wir grüßen die Erde(Position Erde), wir grüßen die Sonne(Position Sonne)/den Mond(Position Mond) und die Sterne(Position Sterne) und wir grüßen alle Kinder dieser Erde“(alle klatschen abschließend in die Hände).

Entspannungsteil

Entspannende Musik laufen lassen, ich lese den unten stehenden Text „Sonne, Mond und Sterne langsam vor“, jedes Kind liegt auf dem Bauch und, wer möchte, kann die Augen schließen.

*„Sonne, Mond und Sterne
 Meine Sternenlaterne strahlt von fern
 funkelhell wie ein kleiner Stern.
 Goldne Zacken hab ich drauf gemalt
 und ein Sternengesicht, das lacht und strahlt.
 Mitten hinein hab ich ein Licht gestellt,
 das die Straße ein wenig erhellt.
 Deine Mondlaterne ist gelb und rund
 wie der Mond mit einem Lachgesicht-Mund.
 Fröhliche Augen sehen dich an,
 du glaubst, vor dir steht ein riesiger Mann.
 Mitten in diesem Mondengesicht
 strahlt im Dunkel ein helles Licht.
 Unsre Sonnenlaterne leuchtet von weit
 sonnenhell gelb in der Dunkelheit.
 Als Sonnenschwester zeigt sie sich dir,
 man meint, die Sonne selbst sei nun hier.
 Im trüben Dunkel, im Novembergrau*

(aus Elke Bräunlings „Kindergeschichten“)

Kinder können dann langsam wieder zu sich kommen, sich über eine Körperseite aufsetzen, sich dehnen wie am Morgen und mit Lied: „Recken, strecken(2x)/ fröhlich sein(2x) und sich auf den Ta(aa)g (2x) noch freun (2x)“ (frei nach Melodie vom Lied Bruder Jakob)

Abschluss

Anschliessend darf sich jeder noch seinen ganz persönlichen Wunschstern mitnehmen und wenn Zeit ist, malen wir als Abschluss ein Gruppenmandala auf Papier (mit folgender Anleitung: die Kinder dürfen aus ihrer Erinnerung an diese Yogastunde etwas aufmalen, dabei hat jedes Kind etwa 2 Min. Zeit, nach dem Gong der Klangschale malt das nächste Kind).

Abschlussritual

Ich puste die Kerze aus und bedanke mich bei allen für die gemeinsame Kinderyogapraxis. Wir bringen alle die Hände zusammen vor die Brust und sagen „Namaste“ und verabschieden uns.