

„Mein heutiger Weg zum Kindergarten“

Kathrin Schierbrock

kschierbrock@web.de

Altersgruppe: 3- bis 4jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- 3-4 - jährige Kindergartenkinder
- die 3. gemeinsame Stunde (d.h. den Kindern sind einige gängige Asanas (Hund, Katze, ...) bekannt)
- die Stunde findet vormittags gg. 10:30h statt

Aufwärmspiel/Bewegung

Da ich von meinem Weg in den Kindergarten erzähle, spiele ich mit den Kindern Auto fahren-mal schnell-mal langsam-mal stopp, dann wieder schnell usw.

Übungsreihe

Dann erzähle ich meinen Gang die Gracht entlang Richtung Kindergarten:



- Zuerst kam mir ein **Hund** entgegen

Der ist vor Freude umhergesprungen

Gruppe hüpf und springt am Platz

Dann hat er sich gestreckt

Herabschauender Hund

Und dann hat der Hund Pipi gemacht

Herabschauender Hund hebt abwechselnd das rechte und das linke Bein

- Dann ging eine **Katze** die Gracht entlang

Abwechselnd runder und gerader Rücken, 3x

- Die Katze entdeckte einen **Schmetterling**, der über uns herflog

Schmetterlingsposition mit Bein – „Flügelschlag“

evt. M-N Summen (eher bei älteren Kindern)

- Der Schmetterling landet auf einer der Seerosen auf der Gracht

Die Seerosen (Blume) blühen bei Sonnenlicht auf, und legen sich in der Dämmerung wieder zusammen, 3x

Ich lade die Kinder ein, sich ihre eigene Seerose in ihrer Lieblingsfarbe vorzustellen

- Die Seerosen reagieren auf die Strahlen der Sonne

Große Kreise mit den Armen, 3x

Die Sonne strahlt, wie wir, wenn wir uns freuen – und lade die Kinder ein, auch zu strahlen und einmal tief ein- und auszuatmen

- Unter den Seerosen entdecke ich einen Fisch
- Und dann finde ich ein kleines Papierboot, dass auf der Gracht entlang „schippert“ und frage die Kinder, wie sie selber ein Boot darstellen würden
- Durch die Wellen auf dem Wasser wackelt das Boot

Rückschaukel, 3 – 4x, dann in den Stand kommend

- Auf meinem weiteren Weg entdecke ich ein Spinnennetz am Geländer

und beschreibe das Netz mit einem X-Stande und weiten Armkeisen

- Es schien, als zeige mir die Spinne ihr Netz

Spinne läuft umher

- Am Schilf angekommen, sehe ich eine kleine Schnecke mit Haus am kleinen Brunnen

Kobra Position, 3-4x dynamisch, die Schnecke schaut nämlich aus ihrem Haus und zieht sich wieder zurück

Endentspannung

Da es anfängt zu regnen, zieht sich die Schnecke nun ganz in ihr Haus zurück

Stellung des Kindes

und wird ganz still und lauscht den Regentropfen

Dann erzähle ich eine entweder die „Reise eines kleinen Tropfens von der Wolke zur Schnecke“, oder spiele entweder das Lied „Regen“ oder das Lied „Sonne“ von Nena (CD „Himmel, Sonne, Wind und Regen“ von Nena) vor.

Anschließend gehe ich umher und „kribbel“ jedes Kind am Rücken aus seinem Schneckenhaus, der Regen ist vorbei und nun geht es langsam zurück in den Tag.

Abschluss

Namasté