

Besuch im Wald

Caroline Schlick
carolineschlick@aol.com

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Sonderschule



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Bewegungsspiel

Versteinern – auf Musik oder rhythm. Begleitung (Handtrommel) laufen die Kinder frei im Raum (unterschiedliche Fortbewegungsarten ansagen, z.B. vorwärts /rückwärts laufen, hüpfen, ... auf allen Vieren, ...). Bei Musikstopp versteinern (erstarren) die Kinder.

Wechsel von Spannung – Entspannung –

Ausschütteln des Körpers

Stellt Euch auf die Matte, Füße fest am Boden. Wer möchte, schließt die Augen.
Schüttele Deinen Körper wie eine Puppe, ganz locker.

Übungsreihe

Begrüßung

*Ich strecke mich zum Himmel
und beuge mich zur Erde.
Ich scheine wie die Sonne
und funkle wie die Sterne.*

*Ich blühe wie die Blume
und leuchte wie der Mond*

*und manchmal wie der Halbmond,
der auch am Himmel wohnt.
Ich grüße alle Kinder/Menschen
auf der ganzen Welt.
Verschicke gute Wünsche*

weil mir es so gefällt.

– 2 bis 3 mal wiederholen –

Gebetshaltung, Arme nach oben strecken
Vorwärtsbeuge
Beine grätschen, Arme über Seiten nach oben/unten
Arme in Seithaltung/Diagonale, Oberkörper nach rechts
und links drehen, Finger öffnen und schließen
Beine schließen, Blüte öffnet sich vor der Brust
Arme über dem Kopf zum Vollmond –
Fingerkuppen berühren sich
Seitbeuge nach rechts
Seitbeuge nach links
gegenseitiges Zuwinken
mit den Armen einen großen Kreis vor dem Körper
Hände am Körper vom Bauch zum Herz, Arme zur
Seite und nach hinten dehnen
beide Hände zum Herz

Besuch im Wald

Berghaltung

Stell dir vor du bist ein Berg.
Fest und ruhig. Der Berg ist riesengroß.

Berghaltung
auf die Zehenspitzen stellen

Sonne

Langsam erwacht die Sonne hinter dem Berg. Die Sonne scheint dir ins Gesicht und du schließt die Augen. Dir wird ganz warm.	Arme über die Seite nach oben/zurück
Jetzt steigst du den Berg hinunter.	Hände am Bauch auf der Stelle gehen

Baum

Du kommst in einen Wald. Stell dir vor, du bist ein Baum. Du stehst ruhig und fest, aus deinen Füßen wachsen Wurzeln tief in die Erde. Aus deinen Schultern wachsen dicke Äste hoch zum Himmel.	Baumstellung Wiederholung zur anderen Seite
Ein sanfter Wind bläst und spielt mit deinen Ästen und Blättern.	Windgeräusche, Ausatmung Finger und Hände bewegen

Katze

Eine Katze schleicht durch den Wald. Sie streckt sich auf die eine Seite und auf die andere Seite. Die Katze kommt an einen Bach. Sie ist durstig und schleckt Wasser.	Katze läuft am Platz 1 Arm/1 Bein nach vorne bzw. hinten dehnen – Katzendehnung Wiederholung mit anderem Arm/Bein Wasser schlecken/Katzenbuckel
--	---

Libelle

Eine Libelle fliegt über den Bach. Sie fliegt dicht über dem Wasser. Sie fliegt nach rechts, dann nach links ... und landet auf einem großen Stein.	Libelle Dehnung nach recht/links Stellung des Kindes
--	--

Frosch

Auf dem Stein sitzt ein Frosch. Der Frosch beobachtet Fliegen, die um seinen Kopf kreisen. Der Frosch macht einen großen Sprung und schnappt sich 3 dicke, fette Fliegen. Dann hüpfert er davon.	sitzender Frosch) Augen drehen re/li, oben/unten 1 Froschhüpfer Fliegen fangen/kauen Froschhüpfer
---	---

Schlange/Kobra

Eine Schlange liegt unter einem Baum. Es ist nicht irgendeine Schlange, es ist eine Kobra. Die Kobra ist sehr neugierig und hebt langsam ihren Kopf.	Schlange – ausruhen) Kobra – Kopf ablegen – wiederholen
Nichts passiert, darum rollt sie sich ein und döst weiter.	seitlich einrollen

Schulterbrücke

Eine Brücke geht über den Bach.
Wie sieht deine Brücke aus? Probiert aus.

Unsere Brücke sieht heute so aus.

Schulterbrücke

Ball

Über die Brücke rollt ein Ball.
Der Ball ist kugelförmig und rollt und rollt ...

hin- und herrollen

Durch das lange Rollen verliert er ganz
langsam seine Luft bis er ganz flach
am Boden liegt.

langsam aufrollen und dabei ausatmen
Rückenlage

Jetzt pumpen wir unseren Ball
langsam wieder auf.
Atme tief in deinen Bauch und komm
langsam zum Sitzen

Bauchatmung – langsam zum Sitzen kommen

Abschluss

Gesprächsrunde

Welches Tier oder welcher Gegenstand hat dir heute im Wald am besten gefallen?
Welches Tier oder welcher Gegenstand wärst du heute am liebsten?
Wie sieht dein Tier, dein Gegenstand aus?
Wie fühlt es sich an ein Baum, eine Libelle, ... zu sein?

Nimm dein Tier oder deinen Gegenstand mit zu dir auf die Matte.
Legt euch gemütlich nebeneinander. Vielleicht habt ihr euch noch etwas zu erzählen.
Wenn ja, tut dies leise. Wenn nicht, liegt einfach nur nebeneinander und hört der Musik zu.
(sanfte, ruhige Musik, Meditationsmusik o.ä.)

*(Begrüßungstext und Bewegungsverlauf in leicht abgewandelter Form aus:
Praxis der Psychomotorik: Petra Proßowsky – Yoga in der Schule, Februar 2009)*

