

# Ein Ausflug in den Zauberwald

Stephanie Schwarz

stephanie.schwarz@srschwarz.de

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Vorschule



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

Jeder sitzt auf seinem Platz. Ich stelle mich den Kindern kurz vor, heiße sie willkommen und freue mich, dass sie heute mit mir zusammen Yoga üben möchten.

Wir begrüßen uns alle gegenseitig, indem wir uns alle anschauen, die Handflächen auf Herzhöhe zusammen bringen und „Namaste“ sagen.

Anschließend spielen wir das Kennenlern-Spiel, indem ein Kind beginnt mit dem Satz: „Mein Name ist....“. Und wie heißt Du?“. Anschließend rollt es einen Ball zum nächsten Kind. Dieses Kind muss antworten: „Mein Name ist....“. Und wie heißt Du?“ und es rollt den Ball ebenfalls zum nächsten Kind weiter. Dies wird so fortgeführt, bis jedes Kind einmal an der Reihe war.

## Bewegungsspiel

Wir machen uns auf den Weg in den Zauberwald. Dabei üben wir bewusstes Gehen:

Gang auf Zehenspitzen, Fersen, Fußinnenkanten, Fußaußenkanten, Abrollen des Fußes von den Fersen zu den Zehen. Bergab (etwas schneller) und bergauf (etwas langsamer); „Storchengang“.

### Äste beiseite schieben:

Arme gestreckt auf Schulterhöhe anheben, Handflächen nach außen drehen und die Arme auf Schulterhöhe so weit es geht nach hinten öffnen. Alle 2-3 Schritte wiederholen. Zwischendurch auch mal ducken, um den tiefen Ästen auszuweichen.

Gang über die Wiese und die Füße vom Tau befreien. Auf ein Bein stellen und zuerst den Fuß schütteln, dann das Bein vor und zurück und dann zur Seite „ausschütteln“. Das wiederholst Du mit dem anderen Bein.

## Übungsreihe

**Zauberbaum:** kleiner Yoga-Baum

1. Freie Vorstellung des Kindes: Wie sieht Dein Zauberbaum aus?
2. Anleitung zum „kleinen“ Yoga-Baum:  
Beide Füße stehen fest nebeneinander; ein Fuß steht mit der Ferse auf dem Spann des anderen. Die Zehen des oberen Fußes zeigen nach außen.

**Hexenhaus:** Dreieckshaltung – Trikonasana

**Feuer:** Vorbeuge im Stand

Den Kopf, Schulter und Arme langsam nach vorne sinken lassen. Der ganze Oberkörper sinkt nach vorn unten. Nach 2 – 3 tiefen Atemzügen beginne mit den Händen zu „flackern“ und richte Dich langsam mit flackernden Händen auf. Wenn Dein Oberkörper aufgerichtet ist, hebe die Arme gestreckt über den Kopf, die Hände „flackern“ weiter. Nach 2 – 3 Atemzügen die Arme über die Seite sinken lassen.

**Hexenhut**

Im Stand die Arme über die Seite nach oben bringen, die Handflächen berühren sich sanft. Dann die Unterkante der Hände auf dem Scheitel ablegen – die Ellenbogen zeigen nach außen.

**Rabe/Vogel**

Im Stand die Arme seitlich ausbreiten und auf- und ab bewegen. Nach ein paar „Flügelschlägen“ ein Bein gestreckt nach hinten anheben und den Oberkörper etwas nach vorn sinken lassen. Nach

ein paar „Flügel schlägen“ das Bein wechseln. Zur Landung den Oberkörper wieder aufrichten, das Bein abstellen und die Arme von hinten nach vorn bewegen.

### **Katzendehnung I:** Majariasana

Vierfüßler-Stand. Handgelenke sind unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken. Arme lang, die Ellenbogen gerade. Den Rücken nach oben „schieben“ und den Kopf locker hängen lassen, die Arme bleiben lang. Dabei machst Du ein lautes „MIIIAUUUU“. Dann senke den Rücken, lasse den Bauch durchhängen. 2 – 3 mal wiederholen.

### **Katzendehnung II:** Majariasana Variation

Im Vierfüßler-Stand. Strecke im Wechsel zuerst die Beine nach hinten, dann die Arme nach vorne aus.

### **Umrühren**

Im Schneidersitz, die Hände auf die Knie legen. Mit dem Oberkörper und einem Arm zuerst in die eine, dann mit dem anderen Arm in die andere Richtung kreisen.

**Zaubertrank pusten:** Einatmen und langes Ausatmen mit „PPPPFF“-Geräusch.

**Elfe:** Schmetterling – bhadrasana

**Troll:** Im Kniestand einmal um die Yogamatte marschieren.

### **Zwerg**

Im Kniestand die Arme über die Seite nach oben strecken, Handflächen berühren sich leicht. Das ist der Hut. Den Oberkörper mit der Einatmung aufrichten, ihn zur einen und zur anderen Seite neigen. Ca. 3 – 4 mal zu jeder Seite.

**Regenwurm:** Kobra/bhujangasana

### **Spinne**

Auf „alle Viere“ kommen, aber so, dass beide Hände und beide Füße nach außen zeigen. Lasse den Kopf locker. Einmal um die Yogamatte laufen.

**Spinne rollt sich zusammen:** balasana

## **Entspannung**

Du liegst auf dem Rücken.

Strecke Dich wohlig und lasse dann alle Muskeln locker.

Deine Zunge ist gelöst vom Gaumen und liegt locker an den unteren Zähnen.

Alles ist ruhig und friedlich hier.

Stelle Dir vor, Du liegst auf der Wiese unter dem Zauberbaum.

Atme ruhig und tief durch die Nase ein und aus.

Und Du beobachtest die Umgebung um Dich herum.

Du siehst, wie sich die Spinne langsam in ihr Spinnennetz zurückzieht, um sich auszuruhen.

Der Regenwurm kriecht zurück in sein Erdloch.

Der Zwerg geht zurück in seine Baumhöhle.

Der Troll macht sich auf den Heimweg in den Wald.

Auch die kleine Elfe fliegt wieder zurück zu ihrer Blumenwiese.

Die Katze legt sich wieder auf ihren Platz und rollt sich zusammen.

Der Rabe fliegt zurück in sein Nest.

Die Hexe geht zurück in ihr Hexenhaus.

Das Feuer wird immer kleiner.

Du liegst sicher und ruhig auf der Wiese.

Alles ist ruhig und friedlich hier.

Lasse Dir noch etwas Zeit.

...

Atme ein paar mal tief ein und aus.

Dann beginnst Du Dich zu bewegen...die Füße...die Hände...Du streckst und räkelst Dich...Du gähnst und seufzt, wenn Dir danach ist.

Dann kommst Du aus dem Zauberwald zurück auf Deine Matte.

**Rückenschaukel:**

Mit kräftigem Rückenschaukeln machst Du Dich wieder wach und kommst hoch zum Sitzen.

Anschließend frage ich, wie der Ausflug für die Kinder zum Zauberwald war und was den Kindern am besten gefallen hat.

**Abschluss**

Zum Abschluss stellen wir uns im Kreis auf und fassen uns an den Händen. Wir schauen uns alle an und sagen uns allen: "Ich wünsche Dir einen schönen Tag, ich wünsche Dir eine schöne Woche."

Dann verabschieden wir uns mit dem indischen Gruß „Namaste“, wobei wir die Handflächen auf Herzhöhe aneinander legen, die Unterarme sind parallel der Erde, die Füße fest mit der Erde verbunden. Du schaust dabei jeden Teilnehmer noch einmal zum Abschied mit einem Lächeln an.