

# **Wir werden stark, wir bleiben stark, wir sind stark!**

**Eva Simetsberger**

eva\_simi@hotmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## **Stundenanfang**

### **Begrüßung der Kinder**

Frage, ob sie Yoga in der letzten Woche in einem Moment begleitet hat.

Bewegung zur Musik (meditative und trotzdem bewegungsanregende Musik (Gedanken weglassen, Stress weglassen, den stressigen Schultag hinter sich lassen).

Danach gehen wir auf unsere Matten.

*Aufwärmen:* Im Stehen, strecken, nach vorn beugen und ausschütteln, usw.

Fußmassage erneut.

## **Übungsreihe**

Heute wollen wir einmal so richtig stark sein. Es gibt viele Tiere und Menschen, die es sind, aber wir können es auch:

### **Bogenschütze**

Kennt ihr alle einen Bogenschützen? Ja? Nein? Der muss seinen Bogen ganz fest spannen, dass er auf der Zielscheibe ins Schwarze trifft.

### **Elefant**

Der Elefant ist ein sehr großes und starkes Tier. Sehr viel Kraft hat er in seinem Rüssel. Der Elefant holt tief Luft und streckt den Rüssel zwischen seinen Beinen hindurch.

### **Hai**

Im Meer gibt es ein Tier mit vielen scharfen Zähnen. Welches Tier ist es?

Wir wollen nun selbst einmal ein Hai sein, der durch das Meer schwimmt und sein Maul aufreißt.

### **Zwischenentspannung**

Stellung des Kindes (wie eine Muschel mit einer Perle im Meer)

### **Held/Krieger**

Früher gab es viele Ritter, die als Held gefeiert wurden. Sie waren sehr stark, wenn sie für das eigene Volk kämpften.

### **Kobra – Wiederholung**

### **Löwe**

Der Löwe ist immer wieder auf Beutejagd. Am liebsten schleicht er sich an und überrascht seine Beute. Die erschreckt sich dabei sehr, wenn er seine Löwenmähne zeigt und das Maul aufreißt.

## **Tiger**

Der Tiger schleicht sich auch gerne an. Er kann sich ein bisschen kleiner machen und mit einem Satz springt er los, seiner Beute hinterher.

## **Mini-Sonnengruß**

Und trotz alledem scheint oft die Sonne auf die Tierwelt.

## **Abschluss**

*Stille im Sitzen:* Wir üben es, im Fersensitz zu sitzen und einmal ganz still zu sein. Danach leite ich über, sich in eine bequeme Position hinzulegen.

*Die Phantasiereise folgt:* Thema „In der Tierwelt“

Danach treffen wir uns im Kreis. Wenn ein Kind noch etwas sagen oder erzählen möchte, kann es dies nun tun. Danach verabschieden wir uns mit einem gemeinsamen Händedruck ■