

„Am Meeresstrand“

Kerstin Sprungk

kerstinsprungk@web.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual und Gesprächsrunde zum Thema „Unterwegs sein“

Bewegungsspiel „Nils Holgerssons Flug auf der Wildgans“

Die Kinder bilden paarweise ein „Nils-Gans-Gespann“, wobei das vordere Kind die „Gans“ darstellt und das hintere Kind sich als „Nils“ mit den Händen an den Schultern des vorderen Kindes festhält. Gemeinsam „fliegen“ die Kinder durch den Raum, wobei nur das „Gans-Kind“ seine Arme als Flügel bewegt. Das „Nils-Kind“ kann evtl. die Flugrichtung mitbestimmen durch leichten Druck der Hände auf die Schulter. Als Regel gilt, dass die Kinder nicht mit einem anderen Gespann zusammenstoßen dürfen und „Nils“ auf der „Gans“ sitzen bleiben soll. Das heißt, die Kinder müssen sich gegenseitig ausweichen (entweder, indem sie einem anderen Gespann seitlich ausweichen oder in der Hocke darunter herfliegen) und das vordere Kind achtet zusätzlich darauf, dass es nur so schnell läuft, dass das hintere Kind gut mitkommen kann.

Die Partner wechseln (evtl. mit einem Zauberspruch von dem „Großwichtel“) und die Gespanne fliegen weiter durch den Raum. So ist jedes Kind einmal „Nils“ und einmal „Gans“.

Am Ende landen alle Gespanne am Strand einer Insel im Meer.

Übungsreihe

Bewusstes Gehen:

Wie fühlt sich der Boden an, kann ich Abdrücke im Sand hinterlassen? (mal fester und mal sanft den Fuß aufsetzen und abrollen)

Uttanasana (Vorwärtsbeuge) im Gehen:

Zusätzlich zu den Füßen mit den Händen die Beschaffenheit des Bodens ertasten „wo ist es warm, ...“

In Upavistha Konasana (sitzende Grätsche) eine Sandburg bauen:

Erstmal den Boden zwischen den Beinen mit den Händen festklopfen, dann von den Seiten Sand schöpfen und zwischen den Beinen zu einer Sandburg auftürmen

Kniestand:

Sandburg festklopfen und nach Dekomaterial Ausschau halten: Seestern liegt am Meeressaum

Salabhasana-Variante als „Seestern“ (auf dem Bauch liegend die Arme und Beine zu den Seiten abspreizen):

mit Wellenbewegung des auf- und ablaufenden Meeres alle 5 Arme gleichzeitig leicht anheben und wieder senken; ausruhen: nebenan eine Muschel liegen „sehen“ (Seesterne erkennen nur hell-dunkel-Unterschiede)

Balasana als „Muschel“:

„Lege die Muschelschalen aufeinander und fühle nach, wie geborgen es sich im Inneren anfühlt“; ankommende Welle dreht die Muschel auf den Rücken

Apanasana:

Muschelschalen gehen etwas auf und wieder zu; ein neugieriger Krebs kommt angekrabbelt Chatus Pada Pitham („vierbeiniger Tisch“) als „Krebs“:

seitlich durch den Raum krabbeln und wenn man einen anderen Krebs trifft, diesen mit jeweils einer Schere (Bein oder Arm) begrüßen; Krebse spüren Bodenvibrationen und vergraben sich schnell auf ihrem Platz im Sand

Aufrecht hinstellen für eine Gruppe von Männern und Frauen, die gemeinsam feiern wollen: Erst trommeln alle als Männer den Rhythmus (alle klopfen ihre Arme und Beine aus: „Wie hört sich das an?“, evtl. leicht auf den Bauch trommeln), dann tanzen alle als Frauen mit Hüftkreisen, als „indische Tänzerin“ (Einbeinstand, das Standbein ist leicht gebeugt, das Spielbein vor dem Standbein leicht anwinkeln und die Arme leicht gebeugt zu den Seiten halten) und „neugierig zu den Seiten schauend“ (halbe Hocke, Arme im Anjali-Mudra über dem Kopf, Oberkörper leicht nach vorne neigen und zu den Seiten drehen); ein Lichtschein zieht in der Abenddämmerung immer wieder über den Strand: Zum Leuchtturm laufen

Tadasana als „Leuchtturm“:

Arme seitlich ausstrecken und den Oberkörper drehen, um den Lichtschein über die ganze Insel zu senden; mit den Händen den individuellen Signalrhythmus des Leuchtturms „blinken“; der Leuchtturm steht an einer Hafeneinfahrt

Navasana und Schaukelboot als „Schiff“:

Das Meer ist noch sehr bewegt, deswegen schwankt das in den Hafen einlaufende Schiff noch sehr (Schaukelboot), doch vor Anker wird es langsam ruhiger (Navasana) und kann sich von der Tagesreise ausruhen

Savasana:

Das Schiff träumt von seinen Erlebnissen des Tages: Es wurde vom Leuchtturm sicher in den Hafen gelotst, davor sah es am Strand eine Gruppe trommelnder Männer und tanzender Frauen, usw.,...

Atemübung mit einem kleinen Papierboot:

Bauchatmung bewusst wahrnehmen, indem auf den Bauchnabel des Kindes ein kleines Papierboot gelegt wird, das es dann sanft mit der Ein- und Ausatmung schaukeln lässt. (siehe auch „http://www.karmakids.de/viewpage.php?page_id=37“ http://www.karmakids.de/viewpage.php?page_id=37); als Übertrag in den Alltag Hinweis darauf, die Bauchatmung vor dem Einschlafen zu üben

Abschluss

Abschlussritual im Sitzkreis

