

Ein erlebnisreicher Tag

Manuela Stolp

manu.oeder@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Gesprächsrunde

- Wie geht es jedem heute?
- Was war wichtig in der letzten Woche für jeden?
- Wie war die letzte Yogastunde?

Bewegungsspiel

Wer hat Angst vorm schwarzen Mann

Übungsreihe

Im Bett liegen + aufwachen = langsam aufstehen, sich räkeln und strecken, gähnen, auf Zehenspitzen stellen, Arme hochstrecken, wieder fallen lassen und runden Rücken

Kühe

- Kuh hat festen Stand = Vierfüßlerstand
- Kuh läuft schwerfällig + Kuhgeräusche nachmachen
- Fliegen auf Kuh, Körper ausschütteln und Fliegen vertreiben

Katze: Katze schläft = Stellung des Kindes

- Katze streckt sich nach vorne = mit den Händen nach vorne gehen, dehnen und wieder zurück
- Katze macht Katzenbuckel + Miaugeräusch
- Pfoten (Hände und Füße) nach vorne und hinten ausstrecken
- Katze will Mücke fangen, mit Pfoten, hochspringen
- Mücke fliegt zum Baum
- Katze will Baum raufklettern
- Mücke fliegt davon, Katze gibt auf

Baum

- fester Stand, fest verwurzelt, beide Füße
- Spüren, wie man steht
- Arme nach oben
- Atem fließen lassen + sich wie ein Baum fühlen
- Evtl. Augen zu
- Versuchen, abwechselnd auf einem Bein als Baum zu stehen

Blumen = kleiner Sonnengruß

- Aufrechter Stand
- Knospe wächst, Hände wölben sich nach außen
- Blüte: Arme nach oben öffnen und halten

- Blüte verwelkt: Arme sinken lassen und Kopf auch
- Vorbeuge: Schultern und Arme herunter hängen lassen
- Samenkorn in Erde: in die Hocke gehen

Vogel (Adler)

- Gerade stehen
- Weite Flügel = Arme weit ausstrecken
- Flügel schwingen = Arme weit nach oben und unten schwingen lassen
- Durch den Raum schweben
- Vogel sieht Tiere zum Fangen
- Runter in die Hocke zum Tiere fangen + weiterfliegen
- Vogel sieht Hase

Hase

- Hocke gehen
- Hände als Hasenohren benutzen
- Wie Hase hüpfen

Schmetterling

- Schneidersitz
- Füße bzw. Fußsohlen zusammen bringen
- Mit Händen Füße halten
- Beine als Flügel schwingen und flattern
- M-N summen

Atemübung

- Rückenlage
- Beide Hände auf den Bauch legen
- Einatmen und Hände auf Bauch spüren: Bauch hebt sich
- Ausatmen und Hände auf Bauch spüren: Bauch senkt sich
- Ruhig und gleichmäßig atmen

- Entspannung im Liegen

Herausführen aus der Entspannung

- Langsam gähnen, dehnen, strecken, räkeln
- Tief ein- und ausatmen
- Langsam aufsitzen

Abschluss

- Im Schneidersitz sitzen und Hände vor Brust falten
- Alle zusammen „Namaste“ sagen + verbeugen

Alle aufstehen und an den Händen nehmen:

- Erst Yogalehrer
- Eine gute Woche für Dich
- Eine gute Woche für uns alle

