

„Komm wir gehen ins Yogaland“

Wiebke Schmidt

wiebke_schmidt92@gmx.de

Altersgruppe: 5- bis 7jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- Wir treffen/ begrüessen uns im **Schneidersitz** mit „**Namaste**“
- Wir bilden mit den **Händen zwei kleine Sonnen** (Daumen und Zeigefinger treffen sich), wir hören die Klangschale, atmen tief ein und aus und sagen bei der Ausatmung „**OM**“ (3x)
- Gesprächsrunde: „**Was bedeutet das „OM“?, Wo können wir das „OM“, das gute Licht hinschicken?**“
- Wir kommen zusammen, Knie beruehren sich, sind die Sonne (**Kniekreis**)
- „**Wenn wir ein Licht sind, dann können wir es auch an andere Menschen schicken, die das Licht noch nicht gefunden haben aber brauchen. Damit haben wir eine ganz große Aufgabe.**“ (Anzünden der Kerze)
- Spruch aus dem Buch von Caren Leonhard „**Wir schicken Licht** (Haende vor Kerze halten = Sonnenstrahlen), **wir schicken Liebe** (Hände überkreuz vor dem Körper/Brust halten) **und Frieden** (Peacezeichen mit Fingern machen) **in die ganze Welt** (Hände nach oben strecken, dann Hände auf Schulter des Nachbarn legen – als wären wir die große runde Erde), denn **das macht uns Spaß** (vorsichtig auf Schuler klopfen).“
- gemeinsam **Kerze auspusten**
- Gesprächsrunde: „**Wo geht denn der Rauch hin?**“
- Er geht in die ganze Welt und **ins Yoga Indianer Land**. Kommt ihr mit? Habt ihr Lust?

Übungsreihe

- Spruch/Lied „**Komm wir gehen ins Yogaland**“ (Quelle: Yoga Video- Kinderyogastunde mit Rosa Di Gaudio)
- „**Und 1 und 2 und 3 und 4 Komm wir gehen in Yogaland** (Schulter kreisen) **und 1,2,3,4 hier ist es interessant** (Arme ausgestreckt neben dem Körper, andere Richtung kreisen) **und 1,2,3,4, hier kannst du etwas fuer dich tun** (zeigt eure Muskeln) **und 1,2,3,4 und auch mal Ruhen** (Hände auf Schultern ablegen, beim einatmen Schulter Richtung Ohren bringen, auf Zehenspitzen stehen, beim ausatmen nach vorn fallen lassen).

Geschichte: Indianerreise „Ein Tag bei den Indianern“

Wir reisen mit dem Flugzeug (**Krieger 3**) nach Amerika. Am Flughafen erwarten uns Indianer mit Pferden. Wir bekommen auch eins und reiten mit ihnen durch die Wüste (**durch den Raum galoppieren, auch seitlich im „Pferdchensprung“**).

Als Krieger sollten wir mutig und stark sein (**Krieger 1 mit erhobenen Armen**). Und wir sollten mit Pfeil und Bogen umgehen können (**Krieger 2**). Wir üben das Anschleichen (**durch den Raum schleichen**) und das Erstarren (**auf der Stelle stehen bleiben**). Wenn Bären (**sich fortbewegen im Hinabschauenden Hund**) kommen, verstecken wir uns schnell. (**Stellung des Kindes**).

Dann wird es Zeit, Holz für das Lagerfeuer zu hacken. (**Holz hacker**). Wir lassen die Baumstämme bergab rollen (**Kinder liegen auf dem Boden und rollen wie Baumstämme**). Wir machen ein Feuer (**Schulterstand**) und backen Pfannekuchen (**Im Sitzen Vorwärtsbeuge gegrätscht. Hände falten und Kreisende Bewegungen mit dem Oberkörper... Diese Übung ist auch bekannt als Korn mahlen**).

Es raschelt im Gebüsch und wir nehmen Pfeil und Bogen (**Übung Pfeil und Bogen im Sitzen: In Vorwärtsbeuge beide großen Zehen packen und einen Zeh mit der Hand in Richtung Ohr**

ziehen). Da kommt eine Kobra hervor geschlängelt. (**Kobra**). Wir bleiben ruhig und sie zieht weiter. Wir können den Bogen beiseite legen, machen aber noch einmal den Yogabogen, um geschmeidig zu bleiben (**Bogen**). Wir schauen noch einmal nach links und nach rechts (Drehsitz), essen die Maispfannekuchen auf und legen uns schlafen (**Savasana**).

Abschluss

- Kinder legen sich gemuetlich auf Yogamatte hin

Phantasiereise vom „Kleinen Indianerkind“

Ein kleines Indianerkind steigt in sein Kanu und stößt sich vom Ufer ab. Langsam paddelt es vor sich hin. Die Sonne scheint warm auf den Rücken und das Kind fühlt sich wohl, es wird etwas müde. Das Indianerkind legt das Paddel weg. Vorsichtig streckt es sich im Boot auf, gerade so, dass es nicht so heftig wackelt. Ganz leicht schaukelt das Boot hin und her. Das Kind atmet ruhig und gleichmäßig – ein und aus, ein und aus – ganz so, wie das Boot schaukelt.

Dann schläft es ein und beginnt zu träumen. Es träumt von einem Ritt auf einem wunderschönen weißen Pferd. Das Pferd hat eine lange glänzende Mähne und einen leuchtenden Schweif. Mähne und Schweif wehen im Wind. Das Indianerkind kann schnell reiten und die Bäume fliegen nur so an den beiden vorbei. Aus den Augenwinkeln erkennt das Kind viele bunte Vögel, die in den Bäumen sitzen und am Himmel fliegen. Wolken ziehen am Himmel vorbei. Es ist alles so schön – das Kind genießt den Ritt. Das Pferd springt über Baumstämme und Gräben hinweg – fast so als könnte es fliegen. Plötzlich spürt das Indianerkind etwas im Gesicht. Nicht nur den Wind des rasanten Ritts, nein Wasser. Es blickt nach oben – es ist keine Wolke zu entdecken. Nochmal spritzt etwas. Verwundert reibt sich das Kind die Augen, öffnet sie und bemerkt: Alles war nur ein Traum! Es liegt ja noch immer im Kanu und das Wasser spritzt etwas hoch. Da streckt sich das Kind, setzt sich auf und greift zum Paddel. Zügig paddelt es weiter – wir gucken hinterher und freuen uns auf das nächste Abenteuer.

- Wenn ihr jetzt das Windspiel „Chanti“ dreimal hoert, kommen wir langsam aus unserem Traum zurück in diesen Raum und setzen uns im Schneidersitz hin - Dehnen, Strecken, Gähnen
- Wir sitzen im Kreis, fassen uns an die Haende, schliessen die Augen wenn wir mutig sind und geben den Haendedruck weiter an unseren Nachbarn. Wenn er etwas spuert, gibt er es weiter. Wir schicken uns gegenseitig Energie und Kraft.
- Rubbeln unsere Haende aneinander und waermen unsere Augen (Handflaechen auf Augen legen) und oeffnen darunter langsam die Augen (blinseln) und nehmen unsere Haende weg, legen sie ab. ■