

Gemeinsam durch den Winter

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

Die Kinder fragen, wie es ihnen geht und ob sie sich schon auf Weihnachten freuen und was sie sich wünschen.

Dann wird ‚Beugen. Strecken‘ mit der Melodie von Bruder Jakob gesungen und sich dazu passend bewegt.

Yogalehrerin zündet eine Kerze in einem Glas an und reicht es weiter mit den Worten: „Das Licht in mir begrüßt das Licht in dir.“

Gerne kann auch eine LED-Kerze genommen werden.

Aufwärmspiel

Holzfaller-Spiel

Alle stehen in einem Kreis. Die Yogalehrerin beginnt mit ‚Ha‘ und macht den Holzacker – danach kommt das linke Kind dran und so geht es durch die Reihe, bis das ‚Ha‘ wieder bei der Yogalehrerin ankommt.

Nun wird es schwieriger: Bei ‚Ha‘ geht es in die eine Richtung, bei ‚Hi‘ wird die Richtung gewechselt. (kann auch erweitert werden bei ‚Hu‘ wird der nächste ausgelassen und bei ‚Ho‘ muss sich der nächste im Kreis drehen)

Übungsreihe

Wer hat dieses Jahr schon den ersten Schnee gesehen? (**aufrecht stehen, Arme in die Höhe und langsam in die Hocke gehen und die Hände wie kleine, Schneeflocken zu Boden rieseln lassen‘**)

Gerade unsere Tiere sind meist vom Schnee total begeistert...oder super genervt.

Unsere Katze hasst den Schnee, da sie da immer nass wird. (**Vierfußstand und den Rücken rund machen, wie bei einem Katzenbuckel – danach den Rücken durchbeugen und in die Höhe schauen. Gerne kann auch gemaunzt werden und sich hingesezt und so getan werden, als würde man sein Fell putzen**)

Ihr Freund, der Dackel, liebt den Schnee und ist dann meist ganz aufgeregt und springt mit seinen kurzen Beinen herum. (**5-10x ganz hochspringen und die Arme in die Luft strecken**)
Natürlich ist es meist im Winter auch ganz schön kalt. Wie macht ihr, wenn euch kalt ist? (**Aufstehen und von einem Bein auf das andere hüpfen, Arme und Beine reiben, ausschütteln, in die Hände pusten usw.**)

Oft gehen wir auch in den Wald, um die Natur zu genießen und den Schnee auf den Bäumen zu bewundern. (**Baum – ein Bein ist das Standbein – das zweite wird abgewinkelt an das Standbein gestellt, um das Gleichgewicht zu trainieren – Beine werden gewechselt**)

Die Wald-Welle:

- Alle stellen sich im Kreis auf und halten sich bei den Händen. Ein Bein ist das Standbein und das zweite wird abgewinkelt an den Knöchel des Standbeines gestellt.
- Die Yogalehrerin nimmt einen Gymnastikreifen und klettert trotz dessen, dass sie ein Kind an der Hand hat mit einem abgewinkelten Bein durch den Reifen, so dass dieser dann bei den Händen des Kindes und der Yogalehrerin ankommt und die Yogalehrerin somit das andere Standbein und abgewinkeltes Bein gewechselt hat.
- Nun ist das nächste Kind dran und macht es wie die Yogalehrerin. Natürlich werden alle von ihrem Stand-Baum-Nachbarn unterstützt.
- Dies geht so lange bis der Reifen wieder bei der Yogalehrerin angekommen ist.

Doch was wird meist auch noch im Winter gefeiert? Weihnachten.
Hier wird die Geburt von dem Christkind gefeiert.

Krippe nachstellen:

- Hierfür werden je nach Anzahl der Kinder einige Rollen verteilt:
- Die Krippe (**Tischposition - aufrecht sitzen Hände neben das Gesäß und Füße aufstellen, Popo in die Höhe und dann wie ein Tisch dastehen**)
- Mutter (**Kamel – knieend, den Rücken leicht durchgebeugt und die Hände in den Hüften gestützt**)
- Vater (**Baum – stehend in der Baumposition siehe weiter oben**)
- Esel (**Hund- bzw. Pferdposition – Hände und Beine werden so aufgestellt, dass der Po in die Höhe zeigt. Danach darf gerne mit den Beinen nach hinten gekickt werden, wie ein Esel es manchmal macht**)
- Kuh (**Katze-Kuh – vom Katzenbuckel zu einem Hohlkreuz, Kopf schaut nach oben – dabei darf gerne gemuht werden**)
- Stern (**steht mit leicht gespreizten Beinen da, Arme waagrecht zur Seite, Oberkörper dreht sich von einer zur anderen Position**)
- für die heiligen 3 Könige, die Hirten und das Schaf darf sich gerne selbst etwas überlegt werden
- Wenn jedes Kind seine Rolle hat, werden sie von der Kinderyogalehrerin aufgestellt und dürfen in ihre Position reinschlüpfen. Ebenfalls bekommt jeder ein Wort bzw. eine Geste, die das Kind machen darf:
- Krippe – weinendes Baby
- Mutter – Sieh mal ein Stern!
- Vater – Schschsch
- Esel – tritt nach hinten und darf laut ‚lah!‘ rufen
- Kuh – muht wenn sie nach oben schaut
- Stern – Pfffff (so als ob etwas schnell vorbeifliegt)
- Wenn die Yogalehrerin LOS sagt, dann sind alle Kinder in ihren Rollen und machen, die Dinge wie oben genannt.
- Gerne kann nachher getauscht werden und auch ein Kind, die Rollen verteilen.

Bevor wir zum Abschluss kommen, strecken wir uns hoch in die Luft, atmen tief ein und lassen den Oberkörper nach vorne fallen und atmen pustend aus.
Danach lassen wir den Oberkörper schlaff nach vorne baumeln.

Abschluss

Das Gespräch mit dem Mond:

Es ist kalter Winter. Du liegst entspannt auf deiner Yogamatte. Deine flauschige Decke hält dich warm. Du fühlst dich beschützt und geborgen. Der Mond scheint in dein Zimmer und lässt es hell erstrahlen. Kleine, putzige Glitzersterne tanzen voller Freude um ihn herum. Der Mond lächelt dich an und spricht zu dir: „Möchtest du mich besuchen kommen? Auch meine Freunde, die Sterne, würden sich sehr über einen Besuch von dir freuen.“
Du überlegst nicht lange und nimmst gerne die freundliche Einladung des Mondes an. Du

schließt die Augen. Eine angenehme Leichtigkeit trägt dich sanft durch die Luft. Ganz sachte und leicht schwebst du immer weiter nach oben, vorbei an den vielen Häusern deiner Stadt. Je höher du kommst, desto kleiner werden die Häuser, bis du sie nur noch als kleine, winzige Pünktchen erkennst. Du erblickst viele glitzernde Sternchen am Horizont und kommst ihnen immer näher. Ein kleiner, putziger Stern winkt dir zu und lächelt dich freundlich an.

Es wird dir ganz warm ums Herz. Du winkst ihm zurück. Immer mehr funkelnde und glitzernde Sterne erscheinen vor deinen Augen. Ein wahres Glitzermeer umgibt dich. Du fühlst dich warm, geborgen und glücklich. Vor lauter Glück fängst du an zu tanzen. Die Glitzersterne tanzen mit dir und drehen sich im Kreise, schneller und immer schneller. Du jauchzt und quietschst vor lauter Freude und Begeisterung. Plötzlich hörst du eine tiefe, angenehme und dir vertraute Stimme. Du schaust dich um...und erblickst den Mond. Freundlich spricht er mit sanfter Stimme zu dir: „Ich freue mich sehr dich hier bei mir zu Hause als Freund willkommen zu heißen. Erzähle mir von deinen Erlebnissen auf deiner Reise von dir bis zu mir.“

Voller Begeisterung berichtest du von deiner Begegnung mit den Sternen, von dem gemeinsamen Tanz und der Freude und dem Glück welches du dabei empfunden hast. Der Mond freut sich so sehr mit dir, das er anfängt dir ein Lied vorzusingen: DER MOND IST AUFGEANGEN, DIE GOLDNEN STERNLEIN PRANGEN AM HIMMEL HELL UND KLAR ...

Die schöne, beruhigende Stimme des Mondes lässt dich ganz müde werden, immer müder und müder wirst du. Sie rückt mehr und mehr in die Ferne, bis du nur noch ein leises, angenehmes Summen hörst. Du fühlst dich wohl und geborgen. Ein Sonnenstrahl kitzelt an deiner Nase und du erwachst ausgeruht und erholt auf deiner Yogamatte.

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung
Zum Schluss noch ein Namasté.

