

Sommer, Strand und Sonnenschein

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: Familien

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

Die Kinder und Erwachsene fragen, wie es ihnen geht und was sie im Sommer am liebsten haben.

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

Beugen. Strecken. (2x)

Dehnen. Drehen. (2x)

Wir üben Yoga. (2x)

Namasté. (2x)

Aufwärmspiel

OM-Lauf

Eltern sitzen im Kreis. Kinder holen tief Luft und laufen mit einem lauten Om so oft es geht um die Eltern herum. Eltern zählen die Runden. (In beide Richtungen.)

Danach wird getauscht.

Flugzeuge

Alle laufen herum. Wenn die Musik stoppt wird die Krieger 3 Position gemacht. Beim nächsten Mal stoppen, mit dem anderen Bein. Beim dritten Mal stoppen, gemeinsam mit seinem Erwachsenen/ Kind. Und beim letzten Mal stoppen, wird danach zur Musik hinter einander hergeflogen.

Lied: Flug auf dem Glücksdrachen

Übungsreihe

Wir sind an unserem Ziel angekommen! Zuerst müssen wir uns einmal unsere Badetasche einpacken, damit wir an den Strand gehen können.

Wir sitzen in der Krätsche, so dass sich unsere Füße mit die unseres Nachbarn berühren. Dann packen wir unsere **Badetasche**. Jeder in der Runde sagt etwas, was in die Tasche reinkommt. Wir ‚holen‘ die Sachen einmal von links und einmal von rechts. Dann gehen wir los (am Stand gehen, oder im Hoppsala hüpfen)

Hört ihr das Meer rauschen?! Wir suchen uns ein schönes Plätzchen und wenn wir dort sind **müssen wir uns einschmieren. Von oben bis unten. Gerne auch gegenseitig.**

Rundherum stehen lauter **Palmen, die im Wind wehen. (Hände übereinander zusammen legen und einmal nach links und nach rechts beugen...gerne auch den Baum machen und einander die Hand geben)**

Danach geht es ab ins Meer, wo wir ein lustiges Spiel spielen:

Reifenkette-Spiel

Alle stellen sich in den Kreis und nehmen sich an den Händen. Die YL hat einen Reifen, durch welchen sie ihre Hand gibt und dann die Hand des Nachbarn nimmt, dann wandert der Reifen im Kreis, das heißt, jeder versucht durch den Reifen zu klettern, ohne dass die Hände los gelassen werden. Danach gerne auch in die andere Richtung.

Um weiter raus zu kommen, steigen wir in ein Boot ein (**Doppelboot**) = singen, eine Bootfahrt, die ist lustig, eine Bootfahrt, die ist schön. Denn wenn man genau aufpasst, da kann man ganz viel sehen)

Delfine: wie herabschauender Hund, nur auf den Ellbogen....Kind kann sich gern darunter setzen

kleine Fische: wie die Fischposition

Meerjungfrauen: Side-Plank, auf beiden Seiten

Kraken: Erwachsener liegt am Rücken, Kind liegt am Oberkörper, beide strecken alle 4 in die Luft und schütteln sich

Schildkröten: sitzt mit aufgestellten Beinen da und legt die Arme unter die Knie
Muscheln sammeln

Atemübung

Muschelatmung

Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Rücken. Die Beine sind aufgestellt und die Arme Richtung Decke ausgestreckt.

Erzähle den Kindern, dass sie nun Muscheln sind, deren Schalen geschlossen sind.

Mit dem Einatmen öffnet sich die Muschel. Die Beine klappen nach rechts und links auf (Schmetterlingsbeine) und die Arme öffnen sich gleichzeitig ebenfalls zu beiden Seiten.

Ist die Muschel geöffnet, schließt sie sich mit dem Ausatmen wieder.

Leite eine Weile an und lasse dann die Kinder eigenständig atmen. Vielleicht kommen sie trotzdem wieder in denselben Rhythmus.

Abschluss

Sommer-Massage

Du gehst über den Strand. (Tippen mit dem Fingern)

Die Sonne strahlt über dir. (Sonne auf den Rücken malen mit ganz vielen Sonnenstrahlen).

Der Wind bläst dir durch die Haare. (leicht durch die Haare blasen).

Das Wasser streicht sanft über deine Füße. (Sanft über den Rücken streichen)

Auf dem Strand liegen viele Muscheln. Große. Kleine. (Muscheln zeichnen)

Du hebst eine auf und betrachtest sie. (leichtes zupfen).

Sie ist wunderschön. (Herzchen malen) Du steckst sie ein (klopfen) und gehst weiter deinen Weg bist du zu Hause angekommen bist. (leichte Gehbewegung)

Kuschelzeit

Dann legen sich alle auf ihre Matte und kuscheln zusammen

Lied Tipp: Kingdom Hearts II – Sanctuary Piano

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.

