

# Reise ins Farbenland

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: Familien

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.PLUS.kinderyoga.de](http://www.PLUS.kinderyoga.de)

## Stundenanfang

### Begrüßungsritual

Kinder & Erwachsene fragen: Wer bist du und mit wem bist du da? Was ist deine Lieblingsfarbe?

### Fadenspiel

Wir lassen den Kopf schwer werden und alle schlechten Gedanken aus dem Kopf tropfen – tropf tropf tropf.

Dann stellen wir uns vor, dass aus der obersten Stelle unseres Kopfes ein Faden entspringt, der uns nach oben zieht. Wir halten ihn mit einer Hand fest und beugen uns in alle Richtungen.

Danach stellen wir uns etwas vor, was fliegt, und binden den Faden daran fest.

### 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.

### Farben-Tanz

Im Raum liegen verschiedene Punkte mit jeweils einer Farbe.

Die Eltern-Kind-Paare tanzen mit einander zur Musik. Wenn die Musik stoppt, sagt die Yogalehrerin eine Farbe und alle laufen dort hin.

Dazwischen kann die Yogalehrerin die Farbpunkte auch einmal tauschen.

Lied-Tipp: The Prodigy - Colours

## Übungsreihe

Bevor wir ins Farbenland reisen, bekommt jeder einen Schüttelball...er ist unsichtbar und macht, dass wir das Körperteil schütteln müssen, bei welchem der Schüttelball gerade ist.

### Die fliegenden Tücher

Jedes Eltern-Kind-Team bekommt zwei bis drei bunte Tücher, welche sie sich gegenseitig zuwerfen, ohne dass es den Boden berührt. Wenn die Musik stoppt, dann müssen auch die Teams in der Bewegung stoppen.

### Atemübungsvariante

Sie pusten die Tücher in die Luft.

Lied-Tipp: Crazytown – Butterfly

Im Land der Farben angekommen, sehen wir viele Pflanzen, Bäume und Tiere, welche die unterschiedlichsten Farben haben.

Was fällt euch zu der Farbe **gelb** ein?

**Sonne** (Sonnengruß – Lied von Mai Cocopelli – Sonnengruß)

Orange?

**Tiger** (Eltern und Kind stehen sich im Vierfüßlerstand gegenüber und heben abwechselnd linkes Bein und rechten Arm gemeinsam und umgekehrt – gerne können sie sich auch die Hand geben)

Rot?

**Ball** (Elternteil legt sich auf den Rücken und zieht die Beine zur Brust, Kind wippt Elternteil von links nach rechts, dann wird getauscht)

Rosa?

**Schmetterling** (Im sitzen die Fußflächen aneinander legen und mit den Knien wippen, wie mit den Flügeln eines Schmetterlings. Wenn ein Kind möchte, kann es sich in die Hüftbeuge des Elternteils stellen, das Elternteil hält zur Hilfestellung die Hände des Kindes)

Lila?

**Meerjungfrau oder Boot** (halbes Boot – Wir setzen uns mit aufgestellten Beinen hin, beugen uns leicht nach hinten und heben die Füße – wenn die Kinder noch klein sind, und die Eltern es sich zutrauen, können sich die Kinder auf den Bauch der Eltern setzen.)

Blau?

**Delfin** (herabschauender Hund nur auf den Ellbogen – die Kinder können gerne das Meer spielen und unter den Eltern durchklettern)

Grün?

**Baum** (ein Bein ist das Standbein und das zweite wird mit der Fußsohle entweder auf Knöchel, Unterschenkel oder Oberschenkel angelegt – danach wechseln.)

Braun?

**Katze-Kuh** (Wir stehen im Vierfüßlerstand, schauen nach oben und machen laut Muuuuh, leichtes Hohlkreuz, dann beugen wir uns zu einem Katzenbuckel und machen Miau...gerne ein paar Mal wiederholen. Lustiger wird es, wenn sich Eltern und Kind gegenüberstehen und gegenseitig anmuuhnen)

Schwarz?

**Gorilla** (wir stellen uns aufrecht auf und atmen tief ein und schlagen uns einmal auf die Brust und machen ‚Uh!‘ ganz laut)

## **Abschluss**

### **Gemeinsam ein Kunstwerk erschaffen**

Jedes Eltern-Kind-Paar bekommt jeweils ein Blatt Papier – also eines für jedes Kind und eines für jeden Elternteil. Jeder bekommt einen Stift mit seiner Lieblingsfarbe. Dann wird gemalt...egal was. Nach einer gewissen Zeit tauschen Kind und Elternteil das Blattpapier und malen weiter. Das geht solange, bis die Musik stoppt und das Kunstwerk fertig ist.

### **Kuschelzeit**

Dann legen sich alle auf ihre Matte und kuscheln zusammen (ca. 10min zu einer von dir gewählten Musik).

### **Endritual**

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté

