

Zauberwald

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: Familien

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

Kinder & Erwachsene fragen: Wer bist du und mit wem bist du da?

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.

Tücher-Tanz

Die Kinder und Eltern laufen mit den Tüchern zur Musik und wenn die Musik stoppt, müssen auch die Kinder und Eltern stoppen

Möglichkeit: Die Kinder ‚fliegen‘ zuerst voraus und die Eltern fliegen hinten nach. Bei dem nächsten Mal wird gewechselt.

Lied: Pentatonix – Daft Punk

Übungsreihe

Mit unseren tollen Flügeln sind wir nun in einem Wald gelandet.

Um uns herum sind ganz viele **Bäume** (ein Bein ist das Standbein und das zweite wird mit der Fußsohle entweder auf Knöchel, Unterschenkel oder Oberschenkel angelegt – danach wechseln. Falls gewollt: **Wackelbäume:** Wenn man auf dem einen Bein steht, fängt man an zu wackeln, lässt sich auf die Matte fallen, abrollen und steht wieder auf, dann das andere Bein probieren)

Ihr seht, dass die Bäume ein richtiges **Wurzelgewirr** (Eltern und Kinder hacken sich in einander und dort verweilen) haben.

Auf dem Baum sitzen ganz viele **Eulen** (Rücken an Rücken, sich so drehen, dass man den Partner sieht), welche euch ganz neugierig ansehen.

Am Boden wachsen lustige **Pilze** (Kindposition – Kind unten, Eltern oben) und vor uns glitzert ein wunderschöner See. Als wir hingehen, sehen wir, dass in dem See Diamanten liegen.

Wir versuchen die **Diamanten** zu sammeln (Grätsche und Sammelposition).

Auf einmal fliegt neben uns eine **Fee** (Bergposition – einatmen – Arme rauf – Ausatmen – Arme runter).

Diese Fee möchte, dass wir mitkommen. Sie führt uns zu einem kleinen **verzauberten Haus** (Eltern machen den herabschauenden Hund und die Kinder können sich darunterlegen).

Vor dem Haus liegt ein **Drache**. (Kindposition – Kind hockt sich in der gleichen Position auf die Mutter – Mutter in Brettposition brüllen und Zunge rausstecken – Kind hält sich fest.)

Der Drache lächelt ganz freundlich und fragt: Hallo? Sucht ihr nach dem Weg nach Hause?!"

Wir nicken ganz vorsichtig und er gibt uns ein **Zauberbuch** (vorwärtsbeuge – Kind kann sich auch auf die Schoß der Mutter setzen – gemeinsame Vorwärtsbeuge). Als wir das Buch öffnen, fliegen wir zurück nach Hause (gemeinsam auf die Matte legen).

Atemübung

Zauberwürfel – wenn man ihn aufzieht, atmet man ein und beim zuziehen atmet man aus
Der Zauberwürfel wird im Kreis herumgereicht und jeder darf ihn einmal auf- und zuziehen

Abschluss

Zauberwald-Massage (2x machen – um zu wechseln):

Wir spazieren durch den Wald (mit Fingern „Spazierbewegungen“ machen).

Der Wind weht (Über den Rücken blasen).

Im Zauberwald stehen viele verschiedene Arten von Bäumen. (Die Bäume auf dem Rücken nachziehen – Äste und Stämme nachziehen. Nadelbäume piksen).

Alle Bäume haben stabile Wurzeln, die sich in die Erde winden (Das Wurzelgewirr nachziehen).

Im Wald wohnen auch verschiedene Tiere. (Die Gangarten der Tiere im Wald am Rücken nachmachen.)

Aber was hören wir da? Ich höre Elfen singen. Kleine, putzige, freche Elfen spielen Verstecken im Wald. (Mit zarten Bewegungen die Elfen nachmachen).

Wir grüßen die Elfe und spazieren weiter. (Spazierbewegungen)

Ganz tief versteckt im Wald steht ein Hexenhaus. (Haus nachziehen)

Wir klopfen an. (Den Rücken klopfen)

Die Tür öffnet sich, es ist aber niemand zu sehen. Das Haus ist leer. (Mit den Handflächen auf dem Rücken liegen und diese dann langsam öffnen.)

Hier war schon lange niemand mehr. Denn alles ist voller Spinnweben. (Mit den Handflächen über den Rücken streichen und Spinnweben imitieren).

Wir putzen alle Spinnweben von uns herunter. (Mit den Händen den Rücken abstreichen).

Nun sind wir müde und fliegen mit unserem Zauberteppich nach Hause. (Bewegungen über den Rücken machen, als ob ein Teppich durch die Luft fliegt.)

Kuschelzeit

Dann legen sich alle auf ihre Matte und kuscheln zusammen

Lied Tipp: Kingdom Hearts 2 – Sanctuary Piano Version

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.

