

Zirkus

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.

Luftballon-Tanz

Pro Familie gibt es einen Luftballon (oder zwei) und die Yogis schauen, was sie zur Musik alles mit dem Luftballon machen können – die Luftballons dürfen nicht den Boden berühren.

Lied: Nena – 99 Luftballons

Übungsreihe

Der Zirkus kommt in die Stadt und somit müssen wir ein **Zirkuszelt aufstellen**.

(Eltern-Kind-Gespann sitzt sich gegen über, die Beine in die Mitte, dann werden die Beine aufgestellt, gerne kann man sich auch an die Hände nehmen und dann werden die Füße gehoben, wie die Spitze eines Zirkuszeltes)

Durch eine Röhre kommen die Artisten in die Arena:

Die Erwachsenen begeben sich in den herabschauenden Hund und die Kinder können hindurch robben.

Löwen: sich gegenüber stellen und den Mund weit aufreißen und die Zunge rausstrecken und dabei brüllen

Pferde: herabschauender Hund und dann die Beine nach hinten treten

Elefanten: einen Arm abwinkeln und sich auf die Nase greifen, mit der anderen hindurch fädeln, wie einen Rüssel – dann darf im Raum herum gestampft werden

Spiel – Elefantengang

Alle stampfen im Raum herum – wenn die Musik stoppt, begrüßen sich die Elefanten in dem sie den ‚Rüssel‘ heben oder sich den Rüssel schütteln

Clowns

Einer macht Quatsch und der andere macht es nach – dann wird getauscht (wie ein Spiegel).

Seiltänzer

Eltern-Kind-Gespann stellt sich hintereinander. Wenn die Musik beginnt, wird ein Fuß ganz genau hinter den anderen gestellt – gerne können die Arme zur Seite ausgebreitet werden, um das Gleichgewicht zu halten. Wie bei einem Seiltänzer.

Der Vordermann gibt den Weg an und der Hintermann folgt. Danach wird getauscht.

Atemübung

Prustender Luftballon

Alles stehen aufrecht. Beim Einatmen, werden die Arme über den Kopf gehoben. Beim Ausatmen, prusten wir ein bisschen (Luft durch zusammen gepresste Lippen bringen) kippen wir nach vorne lassen die Arme schlapp herunter baumeln.

Abschluss

Massage mit Massagebälle:

Die Erwachsenen massieren die Kinder mit verschiedensten Massagebällen zur Musik. Danach wird getauscht.

Kuschelzeit

Dann legen sich alle auf ihre Matte und kuscheln zusammen

Lied Tipp: Roger Subirana – Between Worlds

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.

