

# Wir entdecken unsere Stadt

**Katrin Ciszewski**

katrin.ciszewski@gmx.de

Altersgruppe: Kita

Ausgearbeitet für: Familien



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

## Stundenanfang

### Begrüßungsritual

Alle sitzen im Kreis und ein Händedruck geht auf Reise / Wir begrüßen uns mit Namasté.

### Aufwärmteil

**Warm Up Lied** (eventuell als **Stopp-Tanz**) zum Aufwärmen und Tanzen zum Ankommen im Raum

**Schultern zu den Ohren ziehen** und fallenlassen, dabei „HAAA“ tönen (dreimal wiederholen)

**Hand aufs Herz beim Gegenüber**, anlächeln, Herzschlag spüren, sich was Schönes sagen.  
Hinweis: Komplimente Ping Pong-Spiel kann zu Hause gemacht werden (Quelle: Andrea Helten, Kinderyoga Berlin)

**Rücken an Rücken sitzen:** Augen schließen, Klangschale hören, Wärme und Nähe des Partners spüren, seinen Atem, vielleicht seinen Herzschlag

**Schaukelstuhl:** Rücken an Rücken wippen

Arme unterhaken und einen **Kreis malen**

Arme heben: **Sonne malen**

**Drehsitz Eule:** Arme heben und nach rechts drehen, eine Hand landet auf eigenem Knie, die andere auf dem Knie des Partners

**Thema vorstellen und Redeball:** Heute erkunden wir Köln! Wie gut kennst du deine Stadt? Gibt es Plätze, wo du besonders gerne bist? Hast du schon mal was besonders Tolles in Köln erlebt?

## Übungsreihe

Es geht los! **Strecken wie eine Katze**, die gerade aufgewacht ist (**Katze/ Kuh**)

**Katze sieht Maus und möchte spielen** (Arme unter dir durchfädeln im Vierfüßler)

**Maus:** Fersensitz und Oberkörper auf Oberschenkel legen und Kopf ablegen (Mauseschwänzchen)

**Doppelmaus:** Kind setzt sich mit den Knien auf Kreuzbein des Eltrnteils und lässt sich vorsichtig auf dem Rücken nieder

**Jetzt gehts aber wirklich los! Fahrradfahren Partnerübung** erst langsam dann schneller (Rückenwind, Wind um Nase wehen lassen), Steigung, kleines Stück und wir sind in **Deutz am Rhein**.

Das Wetter ist super! **Sonnengruß Mai Cocopeli**

**Verschlaufen im Sitz Rücken an Rücken:** abspeichern in Erinnerung bewahren als einen Moment der Entspannung zuhause. (Andrea Helten)

Weiterfahren mit **Rad** (Füße aneinander und radeln)

Auf dem **Rhein** fahren viele **Boote, große Frachtschiffe, kleinere Motorboote:** Partnerübung (Kind sitzt auf Kreuzbein der Eltern, wenn möglich Beine und Arme anheben, Gas geben, Kind hält sich an Shirt fest)

**Wasserskifahrer:** Partnerübung (beide sind im Kniestand, halten sich an den Armen fest und beugen sich nach hinten)

**Strand („Kölsche Riviera“):** Hier gibt es Steine aber auch Müll! Den sammeln wir ein mit den Füßen (Pompons mit Füßen einsammeln)

**Fahrt über den Rhein mit Seilbahn:** Krieger 3 /Tisch / Kind steigt auf Oberschenkel des Partners oder Kind fliegen lassen mit Acroyogaübung „Flieger“

**Ab in den Zoo!** Tigerstreckung, Affen klettern auf den Partner und drumherum, Dreieck (Giraffe), trinkende Giraffe (Vorbeuge mit gegrätschten Beinen), Löwe (Löwen-Atmung), Löwe mit Baby (Elternteil im Hund und Kind darunter als Löwenbaby)

Mit der KVB fahren wir zum **Hauptbahnhof:** Dort ist viel los! wir beobachten die unterschiedlichen Menschen.

**Spiel: Ich gehe durch den Raum wie ...**

- ... Mann mit Aktenkoffer eilig telefonierend
- ... ältere Dame ganz langsam gehend
- ... Kind muss nötig Pippi
- ... Hund, der schnüffelnd Umgebung erkundet
- ... Ideen der Teilnehmer (Quelle: Andrea Helten)

Wir verlassen den Bahnhof und treten auf den Bahnhofsvorplatz – weiter hoch geht's auf die **Domplatte!**

**Stopptanz auf Musik von Cat Ballou „Oh wie schön“:**

Auf der Domplatte stehen menschliche Statuen, die sich bewegen, wenn man ihnen Geld in den Hut wirft. Wir sind Tänzer, tanzen auch gerne zusammen und mitsingen dürft ihr auch! Sobald aber die Musik stoppt bleiben alle regungslos und still wie eine Statue stehen.

Wir erblicken den **Dom!** Wie könnte der Dom als Asana aussehen? Zeigt mal eure **Ideen!**

**Wir lassen den „Dicken Pitter“ läuten:** Seitbeugen im Stehen

Was gehört noch zu Köln? **Rederunde**

Im Winter wird es bunt und lustig. Da wird Karneval gefeiert! **Power Pose „Kölle Alaaf“:** starker Stand, Arme seitlich anliegend, bei „Kölle“ heben sich Arme kraftvoll nach oben bei „Alaaf“ Arme kraftvoll nach unten ziehen (dreimal).

## **Entspannung**

**Massagegeschichte „Karneval im Zoo“**

**Liegende Luftschlange als PME-Übung (Elke Schwuchow und Ulrike Knuth, kinderyoga2go):** Mach dich ganz klein, ziehe die Knie nah zum Bauch, spanne alle Muskeln an, mache ein Zitronengesicht. Halten, atmen, halten! Jetzt pustet dich jemand auf! Lass dich nach hinten auf die Matte sinken, entspanne alle Muskeln. Atme tief ein und aus und spüre nach...

**Krokodil:** Knie halb zum Oberkörper und seitlich angewinkelt absinken lassen. Beide Seiten.

Knie an Körper ziehen, über Wirbelsäule rollen und zum Sitzen kommen.

**Schmetterlingssitz,** so dass das **Kind mit dem Rücken vor dem Elternteil** sitzen kann.

**Wir betreten den Dom, hier es ist es ganz still!** Im Dom können wir eine Kerze anzünden und uns etwas wünschen.

Kerze anzünden und Klangschale anschlagen.

**Text Kerzenmeditation:**

Beobachte die Bewegungen der Flamme. Beobachte wie die Flamme tanzt.  
Beobachte wie sich die Flamme verändert.

Schau wie sie leuchtet und welche Farben du in der Flamme sehen kannst.

Dann schließe deine Augen und vielleicht kannst du die Flamme jetzt immer noch sehen.

### **Klangschale wieder anschlagen**

Öffne sanft deine Augen.

Konnte jemand die Flamme auch noch bei geschlossenen Augen sehen?

Ausflug neigt sich dem Ende zu. **Paarweise Decken holen und gemütlich machen.** Entspannung bei **Klanggeschichte (Quelle: Tina Buch „Klangyoga für Kinder“)**

**Rücknahme:** Dann komm wieder hier an. Atme tief ein und wieder aus. Bewege Hände und Füße, räkele und strecke dich. Komme nach oben zum Sitzen.

**Wir sind wieder in Köln.** Danke dir, dass du dir heute Zeit für dich und dein Kind genommen hast.

## **Abschluss**

### **Ein Händedruck geht auf die Reise**

Inspiration von <https://kinderyoga2go.de/>

<https://kinderyogaberlin.com>

<https://yogastern-akademie.de>

Tina Buch „Klangyoga für Kinder“

