

Besuch in der Halloween-Stadt

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

Die Kinder fragen, wie es ihnen geht, ob sie sich schon auf Halloween freuen und als was sie sich verkleiden werden.

Yogalehrerin zündet eine Kerze in einem Glas an und reicht es weiter mit den Worten: „Das Licht in mir begrüßt das Licht in dir.“ Das Glas mit der Kerze wird im Kreis weitergegeben mit den Worten „Das Licht in mir begrüßt das Licht in dir.“

Gerne kann auch eine LED-Kerze genommen werden.

Aufwärmspiel

Kürbis-Spinne-Geist

Alle Kinder laufen zur Musik im Raum herum.

Wenn die Musik stoppt, ruft die Yogalehrerin einen der drei Begriffe.

Kürbis: alle Kinder legen sich in die Stellung des Kindes (hinknien, Oberkörper auf die Knie, Kopf zum Boden, Arme nach hinten.)

Spinne: Jedes Kind sucht sich ein zweites Kind. Nun gehen sie in die Tisch-Position (Arme hinter dem Rücken auf den Boden ausgestreckt, Beine abgewinkelt, Oberkörper nach oben gedrückt.) – wobei ein Kind mit seinem Körper unter dem andern Kind hindruchschlüpft – Nun können die Kinder gemeinsam eine Runde als ‚Spinne‘ im Raum drehen.

Geist: Alle Kinder springen in die Luft und rufen laut Buh!

Musik-Tipp: Monster-Mash, kleine grüne Geister von den Schlümpfen

Übungsreihe

Es ist wieder so weit – die Gruselzeit.

Und angeblich soll es irgendwo eine Halloween-Stadt geben. Dort leben Hexen, die auf ihrem Besen oder Staubsauger oder sogar ihrem fliegenden Teppich (**Krieger 2 Position** auf der Matte machen – ein Bein ist vorne abgewinkelt, das zweite hinten gestreckt. Der Arm von dem abgewinkelten Bein, zeigt gestreckt nach vorne, der andere gestreckt nach hinten).

Und diese Hexen sind sehr geschickt, weshalb sie auch oft Kunststücke auf ihrem fliegenden Teppich oder Besen oder Staubsauger machen. (springend das Bein wechseln).

Wenn du mutig bist, kannst du gerne auch das hintere Bein heben (**Krieger 3**) – dann springen wir wieder in die andere Position und probieren auch hier das Bein zu heben. Ihr seid ja wirklich tolle Hexen und Hexer!!!

Doch nicht nur Hexen wohnen dort – auch Werwölfe, die man schon von weiten heulen hört. (**herabschauender Hund mit dynamischer Brettposition** – von der Standposition in die Vorwärtsbeuge, so dass der Po der höchste Punkt ist, dann wird der Oberkörper nach vorne in die Plank oder Brettposition gebracht, Kopf kurz nach oben und heulen wie Wölfe)

Doch wenn Werwölfe dort sind, dann sind auch die Vampire nicht weit.

Atemübung

Alle stellen sich aufrecht hin und umarmen ihren Körper. Nun spitzen wir die Lippen, als würden wir durch einen Strohhalm einen guten Saft (oder Blut) einsaugen. Wenn wir die Luft wieder auspusten breiten wir die Arme dynamisch zur Seite aus.

Dies wiederholen wir ein paar Mal.

Dann sind natürlich auch Zombies dort. Gruselige Zombies. Lasst uns mal wie ein paar Zombies durch den Raum gehen.

Zombie-Begrüßung

Alle Kinder schlürfen wie Zombies durch den Raum. Wenn sie einen anderen Zombie treffen, klopfen sie sich gegenseitig sanft auf die Schultern und schlürfen weiter.

Gerne auch mit Musik.

Später können auch andere Körperteile ausgeklopft werden...oder wenn die Musik stoppt, klopft der Zombie seinen Körper selbst aus.

Doch nicht nur Zombies – auch Monster sind dort.

Grusel-Monster-Streich

Ein Kind ist das Grusel-Monster und stellt sich mit dem Gesicht auf eine Seite des Raumes. Die anderen Kinder stehen bei der gegenüberliegenden Wand. Nun sagt, das Grusel-Monster: Grusel-Monster-Streich und dreht sich schnell um. In der Zeit, in der das Grusel-Monster das Gesicht zur Wand hat dürfen sich die anderen Kinder bewegen. Sobald sich jedoch das Grusel-Monster umdreht, müssen alle still stehen.

Wenn ein Kind bei dem Grusel-Monster ankommt, tippt es diesem auf die Schulter, legt die Hände zusammen, verbeugt sich und sagt: *Danke, dass es dich gibt!*

Ziel des Spieles: Alle Kinder sind bei dem Gruselmonster angekommen.

Doch was könnten noch für Gestalten in der Halloween-Stadt wohnen?

(Kinder überlegen lassen und wenn ihnen etwas einfällt, dürfen sie ihre Positionen herzeigen)

Abschluss

Jedes Monster braucht Liebe

Leg dich entspannt hin und atme tief ein...und aus.....ein....und aus....ein...und wieder aus. Nun stell dir einen Ort vor, den du gerne magst. Das kann dein Zimmer sein. Oder dein Garten. Vielleicht der Spielplatz oder die Hütte bei denen Großeltern. Einen Ort, an dem du gerne bist.

Bei diesem Ort triffst du ein kleines Monster. Doch es ist nicht böse. Es ist nur ab und zu schlecht gelaunt – also hab bitte keine Angst vor ihm. Geh zu ihm und sieh es genau an.

Wie sieht es aus?

Welche Farbe hat es?

Wie sehen seine Haare aus?

Seine Augen? Seine Nase? Sein Mund?

Lächelt es? Oder ist es traurig? Vielleicht sogar schlecht gelaunt?

Frag dein Monster, was es braucht, um sich gut zu fühlen.

Nun umarme dein Monster und sag ihm, dass es okay ist, dass es da ist.

Verabschiede dich von ihm und komm gerne auf deine Matte zurück.

Streck deinen Körper durch. Gähne und öffne deine Augen.

Wenn du magst, kannst du jetzt über dein Monster erzählen – aber nur wenn du willst.

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.