

„Knall, Knall, Knall...wir fliegen ins All“

Yasmin Maria Daum

yasmin@neubeginn-yoga.de

Altersgruppe: 3- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Yogamatten sind in einem Kreis ausgelegt.

Begrüßung

Namaste

Ich beginne die Begrüßung, indem ich mich mit meinem Namen vorstelle und den Kindern mitteile, wie sehr ich mich freue, mit ihnen Yoga üben zu dürfen.

Kennenlernübung

Ich nehme einen schönen Stein, eine Kugel oder einen anderen schönen Gegenstand, welchen ich als Ritual in den weiteren Stunden einbauen möchte, zur Hand.

Namenspiel

Ich nehme eine schöne Kugel und beginne mich mit meinem Namen vorzustellen und reiche die Kugel an ein Kind in unserem Sitzkreis weiter.

Jedes Kind nennt seinen Namen und sagt kurz etwas über seine Vorstellungen zum Yoga.

Nach dem Namensspiel stehen wir auf, um unseren Körper warm zu machen.

Dies geschieht spielerisch mit einem Fangspiel.

Aufwärmübung

Das Kind, welches anfangen möchte, bekommt ein kleines Tuch, welches rücklings in den Hosenbund bzw. dem Kleidungsstück hinein gesteckt bekommt.

Nun geht es los und alle Kinder dürfen versuchen, dieses Tuch zu „erhaschen“.

Bei diesem Spiel können die Namen noch einmal geübt werden.

Das Fangen geht in der Regel so lange, bis alle Kinder einmal gefangen wurden.

Übungsreihe

Wir kommen zunächst einmal zurück auf unsere Yogamatten und entspannen in einfacher Haltung (Shavasana) oder auch im Liegen.

Nun beginnt die Geschichte

Ich erzähle den Kindern, dass ich heute einen Ausflug mit ihnen machen möchte.

Einen Ausflug mit der Rakete auf den Planeten der Tiere.

Ich beginne: „Ich zeige dir zunächst, wie wir die Rakete starten und beginne aus der Hocke heraus mit „Knall, Knall, Knall“ gleichzeitig mit der flachen Hand auf den Boden zu schlagen, „wir fliegen ins All!“ (noch ein weiteres Mal 3x auf den Boden schlagen).

Ich zeige den Raketenstart mit einem riesigen Sprung in die Höhe und bei der Landung komme ich wieder in die Hocke „Gelandet!“

Auf dem Planeten der Tiere

Nun schauen wir uns erst einmal um. Weit und breit nichts zu sehen.

Die Ebene

*stehe weit gegrätscht mit deinen Beinen und zeige die weite Ebene mit den Armen:
strecke deine Arme in Schulterhöhe und drehe dich mit deinem Oberkörper (Brust) nach
links und rechts*

In der Ferne sehen wir große Berge

„Wie groß könnt ihr sein?“ „So groß wie diese Berge?“

Der Berg

*Bleibe in der leicht gegrätschten Stellung
Hebe deine Arme nach oben und falte deine Hände, indem du die Handflächen
aneinander legst.
Dehne dich in dieser Haltung über die Fingerspitzen lang nach oben.*

Unterhalb des Berges können wir nun auch das Tal entdecken

Das Tal

*Drehe deinen rechten Fuß nach rechts außen.
Beuge dich vor und führe beide Hände hinunter zum rechten Fuß, um das Tal zwischen
den Bergen zu zeigen.
Komme hoch und nimm deine Arme über den Kopf.
Drehe deinen rechten Fuß zurück, so dass beide Füße wieder nach vorn zeigen.
Stehe lang und hoch wie ein Berg.
Drehe deinen linken Fuß nach links außen.
Beuge dich vor und führe deine Hände hinunter zum linken Fuß, um das Tal zwischen
den Bergen zu zeigen.
Komme wieder hoch und dreh den linken Fuß nach vorn.
Stehe wieder wie ein Berg.*

Die Sonne

*Hinter den Bergen ist gerade die Sonne aufgegangen.
Die Strahlen der Sonne scheinen in alle Richtungen.
Sie scheint nach oben, unten, rechts, links, hinten, vorne, überall, ringsherum!!!
Lache und strahle wie die Sonne!!!*

In der Ferne hören wir ein kleines Rauschen und Plätschern.

Ein kleines Gewässer. „Dort schaut nur, ein Krokodil!“

Das Krokodil

Komme in Bauchlage.

*Strecke deine Arme nach vorn und lege einen Arm auf den anderen auf und „reiße das
Maul auf“: Bringe den oberen Arm nach. Lasse den Arm wieder herunter und wechsele
zwei-bis dreimal.*

Das Krokodil

schlafend

Ruhe dich in dieser Haltung aus.

Frosch

Schmetterling

Giraffe trinkend

Giraffe fressend

Affe springend, tanzend und „Brust-Trommeln“

Affe auf einem Fuß stehend

Affen-Kreismassage

Löwe brüllend

Löwe räkelnd

Entspannung

Eine löwenmässige Entspannung

Stelle dir vor:

Du bist ein Löwe und du liegst unter dem blauen Himmel in der warmen Sonne.

Du kuschelst dich in das weiche Gras.

Es ist wunderbar.

Es ist ruhig um dich herum.

Mache ein kleines „Nickerchen“ und entspanne dich.

Langsames zurück holen

Du hörst leise die Vögel zwitschern.

Sie pfeifen deinen Namen.

Komme langsam zu dir.

Recke und strecke dich und öffne langsam die Augen.

Abschluss

Tiermasken können ausgemalt werden und für die nächsten Yoga Stunden mitgebracht und verwendet werden. 