

# Spaziergang in den Wald

Gabriele Mirwald

yogagabi@hotmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



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

## Stundenanfang

Sammlung der Kinder im Kreis, in dem eine Kerze in der Mitte steht. Weiterreichen eines Edelsteines, wobei jedes Kind sagen darf, über was es sich heute schon gefreut hat, denn es gibt immer etwas, über das man sich freuen kann. Dann schließen wir die Augen und denken ganz fest an unseren ganz persönlichen Herzenswunsch. Wenn alle Kinder die Augen wieder geöffnet haben, darf ein Kind die Kerze auspusten und wir schauen dem Rauch so lange nach, bis wir ihn nicht mehr sehen können. Das Ganze bitte ohne zu sprechen!

## Aufwärmspiel

Erwärmungsspiel „Feuer, Wasser, Erde, Luft“ mit Yogaelementen (vorausgesetzt, dass die entsprechenden Haltungen schon bekannt sind, sonst erlernt man sie vor dem Spiel). Das Feuer wird als Löwe, das Wasser als Fisch, die Erde als Stockhaltung und die Luft als Baum dargestellt. Die Kinder laufen durch den Raum. Beim Erklingen der Klangschale wird ein Element ausgerufen und von den Kindern ausgeführt. Wer die Haltung als letzter einnimmt, ist der neue Gongschläger. Evt. Erweiterung des Spiels mit Donner (Hockhaltung und Ohren zuhalten) und Sturm (zu zweit zusammenkommen und schnell weglaufen)

## Übungsreihe

Spaziergang in den Wald: balancieren über Baumstämme, die von einem Ufer zum anderen Ufer hinüberreichen

- schau dir die vielen Bäume an: welcher Baum bist du?
- von Baum zu Baum fliegen Vögel (dynamische Vogelhaltung)
- es beginnt zu regnen und du läufst im Dauerlauf durch den Wald, die Schultern hochgezogen
- es hört auf zu regnen und du entspannst deine Schultern wieder
- du begegnest einem Holzfäller, dem du helfen möchtest. Auch du machst jetzt diese Holzfällerbewegung und brüllst deine ganze Anstrengung heraus
- die Holzstämme liegen auf dem Boden und werden vom Holzfäller den Berg hinabgerollt (Kinder liegen auf dem Boden, Arme gestreckt neben dem Kopf und beginnen zu rollen, am besten in einer Reihe)
- von dem Lärm werden die Kaninchen und Hasen im Wald aufgeschreckt (Kaninchenhaltung)
- es ist dunkel geworden, ihr setzt euch in den Kreis und zündet eine Kerze an (Schulterstand)
- ein kleiner Holzstumpf dient euch als Tisch, denn ihr wollt euer Picknick auspacken (Tischchenhaltung)
- ein paar hungrige Käfer krabbeln auf den Tisch und wollen sich bedienen, ihr schuppst sie runter, sie landen auf dem Rücken und lachen sich schlapp (lachender, strampelnder Käfer)
- Vorsicht vor den Jägern im Wald, sie jagen die Tiere mit Pfeil und Bogen (dynamische Heldenhaltung)
- Ihr seid müde geworden, legt euch auf das warme, weiche Moos und entspannt euch

## Abschluss

Baummassage (zu zweit zusammenkommen)

Dein Rücken ist ein Baum, er steht fest verwurzelt und fühlt sich wie im Traum (Rücken ausstreichen)

Viele Ameisen laufen kreuz und quer, Stamm auf und Stamm ab, mal hin und mal her (Finger laufen auf dem Rücken herum)

Da kommt der Specht mit strengem Blick, macht mit dem Schnabel pick, pick, pick und mit dem Köpfchen nick, nick, nick und sucht nach Raupen rund und dick

Pick, pick, pick, nick, nick, nick, rund und dick (mit dem Zeigefinger auf dem Rücken auf und ab drücken)

Ein leiser Wind streicht über den Baum, so leis und zart, er fühlt es kaum (Rücken ausstreichen)

Die Siebenschläfer laufen hin und her, kopfüber, kopfunter, mal kreuz und mal quer. Und wollen sie sich mal verstecken, dann suchen sie sich dunkle Ecken (Finger laufen auf dem Rücken herum und verstecken sich in den Achselhöhlen)

Ein leiser Wind streicht über den Baum, so leis und zart, er fühlt es kaum (s.o.)

Die Raupe kriecht am Stamm hinauf, versteckt sich oben schnell (Faust und offene Hand im Wechsel den Rücken hinauf)

Und an den Wurzeln kitzelt ihn ein weiches Maulwurfell (an den Füßen kitzeln)

Aus der Traum, da lacht der Baum

