

Eltern-Kind-Yoga

60 min.

Alter: 5 bis 9 Jahre

Thema: Ein Tag am Meer



*Materialien:
verschiedene Muscheln
ein blaues Tuch, bunte Chifon-Tücher
verschiedene Dinge wie:
ein Seestern*

Stundenanfang:

Die Matten liegen im Kreis/mittig ist ein blaues Tuch, mit verschiedenen Muscheln Größe und Formen, ein Seestern

Begrüßungsrunde im Kreis:

„Schön das du da bist. Bringe die Hände über die Seite nach oben und bring anschließend die Hände vor deinem schönen Herzen zusammen.“ NAMASTE (Beugen Strecken Lied auf der Melodie von Bruder Jakob.)

„Beugen strecken, beugen strecken, dehnen dreh'n dehnen dreh'n, komm wir machen Yoga, komm wir machen Yoga, namasté, namasté.“

Der Expander Ball geht durch den Kreis, Vorstellung von dem Thema:

„Ich lade euch ein, für die gemeinsame Zeit, einen Tag am Meer zu verbringen!“ Was fällt dir dazu ein ? (10 min.)

Spiel zum Loslassen, locker werden:

„Inselhopping“ aus Yokimo von Ulrike Knuth

Die Tage werden länger und die Luft ist wärmer- der Sommer kommt. Lasst uns ans Meer auf eine Insel mit himmelblauen Wasser reisen (Kinder fragen, wer schon mal am Meer war) Begrüßen wird die Sonne und das Meer!

(Stopptanz zu sommerlicher Musik, Yogamatten, Blöcke o.ä. sind die Inseln)

Bei **Musikstopp** stellt sich jedes Kind auf eine Insel. Gern auch eine zuvor abgesprochene Asana. Aber: Bei jedem Musikstopp verschwindet eine Insel- die Eltern und Kinder müssen sich nun Insel teilen und sich zu mehreren darauf sammeln. Wieviele Eltern- Kind Paare schaffen es auf eine Insel.

(10 min.)

Übungsreihe-Verbinden + Stärken ASANAS GESCHICHTE:

Wir machen eine Radtour an die Nordsee.
Rauf aufs Rad und los geht's!

- Wir legen uns auf den Rücken und fahren Fahrrad. Mal schneller, mal langsamer, Beschreibung von der Natur und was wir alles sehen.

Ansporn zum Endspurt den Deich hinauf. Langsam ausradeln, auch rückwärts.

-> Das ganze geht auch als Tandem Fahrrad, Füße an Füße gemeinsam Radeln.....

- Aufsetzen, ein- und ausatmen, auf den Rücken legen, die Arme in Schulterhöhe ausbreiten, die Beine anwinkeln und nach rechts zur Seite legen. (Scheibenwischer) Den Kopf nach links drehen in Richtung Meer. Seitenwechsel. Nun können wir die Landschaft sehen: Bauernhäuser, Kühe, Schafe, Windräder etc.

- Aufsetzen, ein- und ausatmen. Was haben wir auf der Landseite für Tiere gesehen? Wir gehen in den Vierfüßlerstand: Kuh-Schaf-Variante mit lautem Mäh und Muh.

- Hinstellen. Was haben wir noch gesehen? Genau, die Windräder! Arme drehen, vorwärts, rückwärts, vor dem Körper, etc. Erst langsam, dann schneller, schließlich langsamer werden und ausschwingen lassen. Ruhig hinstellen und nachspüren.

-> Eltern Kind Paar gibt sich überkreuz die Hände. Drehen sich gemeinsam im Kreis und dabei legen sie sich nach hinten. (Gemeinsames Windrad)

- Auf die Matte stellen, wir stehen noch oben auf dem Deich und wollen runter zum Strand.

Trippeln: langsam, schneller, ganz schnell.

- Nun sind wir am Strand und können den Sand unter den Füßen spüren. Leicht in die Knie gehen, locker wippen, dann hopsen.

- Huch, wir haben ja eine kleine Kuhle im Sand hinterlassen! So machen wir gleich weiter mit Fußabdrücken. Langsam gehen wir durch den Raum, rollen den Fuß ab und gehen schließlich rückwärts zur Matte zurück.

- Die Flut kommt, das Wasser steigt. Schon stehen wir mit den Füßen im Wasser. Das Wasser umspült unsere Füße: Fußkreisen.

-> Seestern - Voreinander mit angewinkelten Beinen und flach aufgestellten Füßen auf die Matte setzten, die Fußspitzen berühren einander. Beide Hände zwischen den Beinen fest greifen. Erst einen und dann den anderen Fuß nach oben bringen, dabei gegen den Fuß des Partners drücken. Rücken möglichst gerade halten. Versuchen, die Beine zu strecken.
3 Atemzüge halten, dann wiederholen.

- Zum Horizont schauen nach rechts und links. Wir atmen die frische Meeresluft ein, strecken die Arme, recken uns, als wollten wir nach den Schäfchenwolken am blauen Himmel greifen. Oberkörper nach unten beugen, Kopf hängt locker, Arme hängen runter, die Hände liegen im Wasser.

- Nun kommt etwas Wind auf. Wir stellen uns sicher hin, Füße schulterbreit, Arme hoch, Hände zusammen. Der Wind kommt von links, so dehnen wir uns nach rechts, kommt der Wind von rechts, dehnen wir uns nach links! Arme runter, ausschütteln, atmen, Arme wieder hoch. Jetzt kommt der Wind von vorne und hinten, also Dehnung nach hinten und vorne.

- In Norddeutschland sind im Sommer auch die Störche zuhause. Sie haben ihre Nester auf Schornsteinen, manchmal sogar auf dem Strommast. Könnt ihr wie der Storch auf einem Bein stehen? Alle versuchen es und heben ein angewinkeltes Bein hoch. Dazu die Arme nach vorne ausstrecken, Handinnenflächen aneinander und mit einem fröhlichen klapp klapp und Beinwechsel geht ein kurzer Storchlauf um die Matte.

-> Nebeneinander auf die Matte stellen, nacheinander in die Haltung gehen, damit ihr euch gegenseitig stützen könnt. Jeweils den äußeren Fuß zum Oberschenkel oder zur Wade führen und fest dagegen drücken. Die „inneren Arme“ nach oben strecken und einander anlehnen. Die „äußeren Hände“ auf Brusthöhe gegeneinanderdrücken. Gleichgewicht und Spannung halten und dabei tief ein- und ausatmen.

- Wo Störche sind, da sind auch... Frösche: Entspannungsfrosch. (15 min.)

Abschluss:

Entspannung mit Musik (Meeresrauschen)

Abschluss ASANA: Die Perle und die Muschel

-> Kind kniet in der „Haltung des Kindes“ als Perle der Muschel auf der Matte und macht sich ganz klein. Partner kniet als Muschel schützend darüber.

Beide atmen mehrere Atemzüge tief ein und aus.

Wenn es die ZEIT erlaubt, YOGA soll nicht stressen IDEE:

Bild legen mit Muscheln in der Mitte auf ein Holzbrett (Strandgut)

Ansonsten jeder Teilnehmer nimmt sich eine Muschel aus der Mitte. Augen schließen und die Muschel spüren. Dabei den Atem zur Ruhe bringen.

(10 min)

Ende:

„Im Herzen Sonnenschein -Hände auf das Herz legen. Soll unser Tag-
seitlich nach oben über den Kopf strecken, ein schöner sein.

Armkreis nach unten und die Hände vor der Brust zusammenführen.

NAMASTE :)