

Kinderyoga

45 min.

Alter: 4 bis 9 Jahre

Thema: Wir entdecken unsere Stadt



Materialien:

*Bilder der
Sehenswürdigkeiten der Städte
Köln, Leverkusen, Stammheim,
Hamburg, Emden- Musik für
den Stopptanz, eine Kerze, Expander
Ball, Klangschale.*

Stundenanfang:

Die Matten liegen im Kreis/mittig ist eine schöne Mitte gestaltet zum Thema.
WICHTIG: Alles kann nichts muss. Du guckst was für dich passt.

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

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

„Ich lade euch ein, für die gemeinsame Zeit, einen Tag durch die Städte zu reisen !
Frage ? = Was ist deine Lieblingsstadt und Warum ? (10 min.)

Spiel zum Loslassen, locker werden:

Stopptanz zu Karneval- Musik, Yogamatten, Blöcke o.ä. sind die Hindernisse.
Bei **Musikstopp** stellt sich jedes Kind an ein Hindernis, bzw. bleibt stehen an den Städten die ich nenne. Wir überlegen welche Asana, passt zu der Stadt ?
Meine Ideen: Köln= der Kölner Dom, Leverkusen= die Löwen Atmung
Brüllen wie ein Löwe, Stammheim= Bootshaus, wir machen das Boot (die Asana)
Hamburg = wie geht die Brücke, Partnerübung Brücke (Idee von Andrea Helten), Emden=
die Kunsthalle, Partnerübung ! (Aus dem Buch Andrea Helten-Yoga für dich und dein Kind)
(15 min.)

Übungsreihe-Verbinden + Stärken ASANAS GESCHICHTE:

(Vorher alle einzelnen Asanas erklären!) Achtung ZEIT!

Wir machen den Sonnengruß zu „Freunde sind wir!“ , jeweils zwei mal, rechte und linke Körperseite werden dabei immer angesprochen!

(10 min.)

Abschluss:

Entspannungsgeschichte mit Musik
(Tiere aus meinem Buch: Freunde sind wir!)

(10 min.)

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. Oder ein Sitz nach deiner Wahl.

Wir betreten den Dom, hier es ist es ganz still!

Im Dom können wir eine Kerze anzünden 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 genommen hast.

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 :)

