

Kinderyogastunde

Wir machen einen Ausflug in den Tierpark/Zoo

Kinder im Alter ab 5 Jahren

1. Begrüssung:

- Schön, dass ihr alle da seid, ich hoffe es geht euch gut!
- wir legen unsere Matten sternförmig aus
- Gong – alle finden sich auf ihrer Matte ein
- wir setzen uns alle bequem hin z. B. Schneidersitz
- wir nehmen die Hände vor's Herz und sagen gemeinsam „Namaste“ „Nase in den Tee“!
- Stilleübung: „Ich mache eine Brille und bin dann 1 Minute stille“
- Ich gehe in dieser Zeit mit einer Rassel oder dem Koshi im Raum herum...
- 2. Gong - 1 Min. ist vorbei, wir sind nun angekommen.
- ca. 4-6 Min.

2. Einstimmung:

Heute ist so ein schöner Tag, da unternehmen wir einen Ausflug in den Tierpark/Zoo...

- Gesprächsrunde mit einem Redestein.
- Wer war denn von euch schon einmal im Tierpark?
- Und wo?
- Was habt ihr denn für ein Tier dort gesehen?
- Das Kind mit dem Redestein darf erzählen.
 - ca. 5-10 Min.

3. Erwärmung:

Wer hat eine Idee, wie wir zum Tierpark kommen?

Ideen der Kinder anhören...

Wir fahren mit dem Fahrrad los...

Wir legen uns in Rückenlage auf unsere Matte, strecken die Beine in die Luft und fahren Fahrrad. Jetzt kommt ein steiler Berg – schwer treten. Nun fahren wir den Berg wieder hinab – nicht treten.

Noch eine Kurve nach rechts, dann eine Kurve nach links. Geschafft!

Wir sind am Tierpark angekommen und begrüßen erst einmal alle Tiere, mit dem **kleinen Sonnengruß**:

„Hallo große Tiere“, Hallo kleine Tiere“

das Ganze wiederholen wir zwei bis dreimal. ca. 3-5 Min.

3. Hauptteil:

Affe: Als erstes gehen wir zu den aufgeweckten Affen ins Affenhaus und schauen ihnen beim Spielen zu. Wir beobachten die Affen, wie sie von Seil zu Seil schwingen.

Wir hüpfen einmal im Kreis wie ein Affe. Beim Hüpfen ziehen wir ein Bein hoch und mit der gegenüberliegenden Hand klatschen wir auf den Oberschenkel. Oder wir trommeln mit den Fäusten abwechselnd auf unser Brustbein und rufen dabei kräftig: “Uaaa!”

Elefanten: Als nächstes beobachten wir Elefantenbaby dabei, wie sie ihre Rüssel hin und her schwingen, Wasser aus einem kleinen Teich holen und sich gegenseitig damit nass spritzen.

Wir fassen uns an die Nase und schieben den anderen Arm durch die Armbeuge und stampfen dabei. Den Rüssel schwingen wir hin und her. Nun holen wir mit unserem Rüssel Wasser vom Boden und „Tsch“ spritzen wir uns gegenseitig damit nass.

Schmetterlingshaus: Jetzt müssen wir ganz leisen sein, denn wir kommen jetzt ins Schmetterlingshaus. Da fliegen viele bunte, große und kleine Schmetterlinge umher.

Wir setzen uns auf unsere Matte legen die Fußsohlen aneinander. Die Füße ziehen wir ganz weit an uns ran. Der Schmetterling bewegt seine Flügel, indem wir die Beine hoch und runter flattern lassen. Gemeinsam sagen wir den Spruch: „Der Schmetterling, der Schmetterling, der Schmetterling fliegt weg!“ Bei dem Satz „fliegt weg“ strecken wir unsere Beine gerade nach vorne und machen eine Vorbeuge über die gestreckten Beine. Für einen schlafenden Schmetterling beugen wir uns nach vorne.

Flamingo: Was sehen wir denn da vorne? Das Tier hat ja nur ein Bein, keinen Kopf und ist ganz rosa. Wir sind bei den Flamingos und manche davon schlafen, deshalb sieht man keinen Kopf. Wir stellen uns auch alle auf ein Bein.

Pause: Auf einer schönen großen Wiese machen wir es uns in Rückenlage (Shavasana) bequem, ruhen uns ein wenig aus und schauen dabei in den Himmel, und beobachten die Wolken am Himmel die vorbeiziehen.

Eine Wolke sieht aus wie ein Pinguin, könnt ihr sie auch erkennen?

Pinguin: Wie stehen alle wieder auf und watscheln wie ein Pinguin durch den Raum.

Löwe: Von Weitem hören wir ganz laut jemanden brüllen. Das ist der Löwe. Wir sitzen als Löwe im Fersensitz, die Hände liegen auf unseren Knien. Wir schütteln unseren Kopf, zeigen dann unsere Tatzen. Wir öffnen ganz weit den Mund, strecken die Zunge heraus, machen ganz große Augen und brüllen dreimal ganz laut „Uuaarrggh!“

Schlange: Für die Schlange legen wir uns auf den Bauch die Hände liegen neben den Schultern am Boden. Den Kopf und den oberen

Rücken heben wir ein Stückchen an. Aus dieser Position zischen die Schlangen ganz laut „zzzzzz“. Die Schlangen zischen auch ihrem rechten und linken Nachbar zu.

Baum: Und weil heute so ein heißer Tag ist, suchen wir uns einen großen schattigen Baum. Wir stellen uns erst auf das rechte Bein unter den Baum. Den linken Fuß stellen wir an das rechte Bein im rechten Winkel und nehmen dabei die Hände ins Namaste. Und danach noch auf das linke Bein.

Pause: Jetzt gönnen wir uns nochmal eine kleine Pause und legen uns in der Kindshaltung unter den Baum.

Kängurus: Unsere letzte Station im Tierpark sind die Kängurus. Wir beobachten sie genau dabei, wie sie hin und her hüpfen. Wir hüpfen auch wie ein Känguru von einer Matte zur nächsten Matte, bis wir wieder auf unserer Matte angekommen sind.

Katze: Auf dem Weg zum Ausgang entdecken wir im Gebüsch noch eine Katzenmama mit ihren Katzenbabys. Wir beobachten sie einen kurzen Moment und gehen dann auch alle in den Vierfüßlerstand machen einen Katzenbuckel und „miauen“. Anschließend stellen wir uns hintereinander in eine Reihe mit gegrätschten Beinen und jeder darf mal durch den „Tunnel“ (Beine der Katze) schleichen. ca. 20 Min.

- **Kuscheltieratmung**

Yoga – Spiele:

- „Ich war im Tierpark & und habe das Tier (einen Elefanten...) gesehen.“
Nach der Idee, wie bei „Ich packe meinen Koffer“.
oder

- **Würfelspiel**
Ein großer Würfel mit 6 Tier-Asanas aus der Geschichte. Die Kinder Würfeln und machen die Asanas noch einmal nach.
oder
- **Tiermassage:**

Für diese Massagegeschichte setzen sich die Kinder am besten hintereinander in eine Reihe oder in einen Kreis auf den Boden. Die Kinder malen dann die Geschichte auf den Rücken ihres Vordermanns.

Wir machen einen Ausflug in den Tierpark/Zoo (mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen).

Die Sonne scheint und streichelt den Rücken (kreisförmige Bewegungen auf dem Rücken machen und mit den Fingern Sonnenstrahlen malen).

Wir gehen durch das große Eingangstor (mit den Händen von der Wirbelsäule ausgehend gleichzeitig nach rechts und links streichen).

Wir laufen schnell zu den Affen hinüber (mit den Fingern über den ganzen Rücken laufen).

Die Affen springen fröhlich hin und her (mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen).

Ein Stück weiter kommen wir zu den Elefanten. Schwerfällig bewegen sich die großen Dickhäuter in ihrem Gehege (mit den Fäusten auf den Rücken drücken). Der Babyelefant spritzt mit seinem Rüssel Wasser umher (mit den Fingerspitzen prasseln).

Das Känguru hüpfert hin und her (mit den Fingern auf dem Rücken hüpfen).

Die Löwen liegen faul im Sand (Hände auflegen).

Plötzlich kommt Wind auf (den Kopf kraulen).

Es fängt an zu regnen. Einige Tropfen fallen auf die Erde (mit den Fingern ein paar Tropfen auf den Rücken machen).

Der Regen wird stärker (mit den Fingern viele Tropfen auf den Rücken machen).

Wir laufen schnell zum Bus und fahren nach Hause (mit den Fingern den Rücken hoch und runter laufen und zum Schluss beide Hände auf die Schultern des Vordermanns legen). ca. 5 Min.

5. Entspannung:

- Wir hören das Lied: „Zauberer Yogama“, YouTube
- Die Kinder legen sich eingekuschelt in ihre Decken in Shavasana auf ihre Matte und schließen die Augen. ca. 4 -7 Min.

6. Verabschiedung:

Jetzt kehren wir zurück mit unseren Gedanken. Wir bewegen unsere Zehen und Finger. Dann unsere Hände und Füße. Jetzt rollen wir uns auf die Seite und kommen alle wieder in einen bequemen Sitz – zum Bsp. in den Schneidersitz oder Fersensitz.

Wir verabschieden uns mit einem gemeinsamen „Namaste“, „Nase in den Tee“ und räumen gemeinsam auf.

Materialliste:

Klangschale, Koshi, Rassel oder ähnliches

Redestein,

Kuscheltier

Würfel zum Bestücken (Amazon)

Lied: Youtube Yogamix min 33 „Der Zauberer Yogama“