

**Eltern-Kind-Yoga-Workshop**  
**„10 (plus 1) lebendige Spiele für den Familienyoga, mit denen du Eltern und Kinder begeisterst“**

**Mit Andrea und Marisol Helten**  
**Im Rahmen des Familienyoga Inspirations-Tages 4. Februar 2023**



**In der Gruppe:**

**1. Räuber als Stopp-Spiel:**

*Die Idee generell: Zur Musik wird getanzt. Hört die Musik auf, muss eine Aufgabe bewältigt werden.*

Sobald die Musik aus ist, ruft die Leiterin wahlweise verschiedene Dinge in den Raum:  
„Räuberhöhle“ (alle nehmen die Haltung Hund ein), „Räuberhauptmann“ /  
„Räuberhauptfrau“ (Hände in die Hüften und mit geschwollener Brust „Hohoho“ lachen),  
„Räuberbande“ (alle E-K-Paare bilden einen großen Kreis und fassen sich an den Händen),  
„In Deckung“ (verstecken in einer Ecke)

## **2. und 3. Mit der Trommel:**

Du trommelst verschiedene Rhythmen, die TN bewegen sich dazu frei im Raum. Sobald die Trommel stoppt, geht es weiter.

Variante A **Rücken an Rücken**: Rufe „Rücken an Rücken zu zweit“ und die TN müssen zusammengehen. Dann geht es weiter mit dem Tanzen/Bewegen zu deinem getrommelten Rhythmus. Nächste Runde „Rücken an Rücken zu dritt / mit jemandem, der so groß ist wie du / mit jemandem, der die gleiche Socken-/T-Shirt-/Hosenfarbe hat wie du / mit jemandem, der eine ähnliche Frisur hat wie du“.....

Variante B **Körperteile erden**: Nenne Körperteile, die beim Schweigen der Trommel jeweils den Boden berühren dürfen. Z.B. ein Bein, zwei Hände, Po, Rücken, eine Hand und ein Fuß, ein Knie und eine Faust, etc. Möglich ist auch, dies paarweise zu machen: drei Füße und drei Knie, etc.

*Das Spiel „Körperteile erden“ ist geistiges Eigentum von Kinderyoga Berlin und darf nur für eigene Zwecke und für die eigenen Gruppen genutzt werden. Eine schriftliche Nutzung und insbesondere Abdruck in sozialen Medien ist nicht erlaubt.*

## **4. Schnick Schnack Schnuck**

Der Klassiker als Gruppenspiel. Jedes Paar beginnt mit Schere, Stein, Papier. Der Verlierer aus jedem Paar-Duell reiht sich beim jeweiligen Gewinner ein und feuert ihn lauthals an. Im weiteren Verlauf wird die Schlange hinter dem aktuellen Spieler immer länger, das Empowerment und Anfeuern immer lauter. Am Ende gibt es einen Gewinner, der von allen TN beklatscht wird.

## **5. 1,2,3**

*Du brauchst: sechs Zettel, beschriftet jeweils mit den Ziffern 1, 2 und 3 sowie im weiteren Verlauf drei farbige Zettel.*

In der Gruppe werden drei verschiedene lustige und ungewöhnliche Bewegungen festgelegt, die jeweils gemacht werden, wenn Zettel 1, 2 oder 3 hochgehalten wird.

Beispiel:

1 steht für Hampelmänner

2 steht für Kreisen mit der Hüfte

3 steht für Hüpfen auf einem Bein

Die Zettel werden nacheinander hochgehalten, die jeweilige Übung ausgeführt.

Anschließend werden analog drei Geräusche festgelegt, die jeweils gemacht werden, wenn ein farbiger Zettel hochgehalten wird.

Beispiel:

Rot steht für Kikeriki

Blau steht für Hup, Hup

Gelb steht für Miau, Miau

Auch diese Geräusche werden gemacht, sobald der jeweilige farbige Zettel gezeigt wird.

Dann kombiniert der Spielleiter die Ziffern-Zettel und die farbigen Zettel. Die Gruppe führt nun Bewegung PLUS Geräusch aus.

Beispiel: 2 und Rot:

Kreisen mit der Hüfte, dabei Kikeriki rufen.

## **6. Schaf ahoi**

Den Raum gefahrensicher machen, alle möglichen Stolperfallen wegräumen. Alle TN an einer Zimmerwand sammeln. Jedes Paar einigt sich kurz auf einen Geräusch-Code (I-A, oder Miau, etc.) Die Eltern bekommen als erstes die „Stirnlampen“ und sind damit diejenigen, die „sehen“ können. Sie gehen los in Richtung Raum. Die zurückbleibenden Kinder schließen die Augen. Auf Kommando beginnen die Eltern nun, die Kinder mittels des zuvor vereinbarten, individuellen Geräusches zu sich zu rufen bzw. sicher mit geschlossenen Augen durch den Raum zu lotsen. Wenn alle Kinder wieder bei ihren Eltern angekommen sind, ist das Spiel zuende und es wird gewechselt. Viel Spaß bei diesem achtsam-auditiven Sinnesspiel!

*Das Spiel „Schaf ahoi“ ist geistiges Eigentum von Kinderyoga Berlin und darf nur für eigene Zwecke und für die eigenen Gruppen genutzt werden. Eine schriftliche Nutzung und insbesondere Abdruck in sozialen Medien ist nicht erlaubt.*

## **7. Simon says**

Klassisches, achtsames Bewegungsspiel aus dem englischsprachigen Raum. Der Spielleiter sagt laut die Bewegungen an und erklärt dazu stets „Simon sagt, beuge das Bein“ oder „Simon sagt, mache einen Schritt nach vorne“. Die TN achten darauf, dass immer „Simon sagt“ als Beschreibung angeführt wird. Sagt der Spielleiter diese Worte nicht, so wird die Bewegung nicht gemacht!

## **8. 1-10**

Ein leises, achtsames Spiel. Die TN schließen ihre Augen. Nun wird gemeinsam von 1 bis zehn gezählt. Ziel des Spiels ist es, ohne „Wortkollision“ bis zehn durchzuzählen: Durch intuitives Spüren wird also versucht, sich nicht ins Wort zu fallen. Wird eine Zahl gleichzeitig von zwei oder mehreren TN gerufen, beginnt die Gruppe erneut bei 1.

## **Paar- / Familien-Spiele:**

### **9. Ja, Nein, Vielleicht**

Statt mit Worten kann man auch mit dem Körper antworten. Dazu werden drei Yoga-Haltungen ausgewählt, die entsprechend „Ja“, „Nein“ und „Vielleicht“ symbolisieren. Sind diese gefunden, geht es los.

Der Spielleiter fragt dann Fragen, wie z.B. „Hast du dir heute schon die Zähne geputzt?“ und die Spieler antworten entsprechend mit dem Körper.

*Das Spiel „Ja, Nein, Vielleicht“ ist geistiges Eigentum von Kinderyoga Berlin und Inhalt des Buches „Ich zähle jetzt bis Ommm“ (riva Verlag). Es darf nur für eigene Zwecke und für die eigenen Gruppen genutzt werden. Eine schriftliche Nutzung und insbesondere Abdruck in sozialen Medien ist nicht erlaubt.*

### **10. Wir bewegen uns wie...**

Ziel: achtsames Gehen und Bewegen, Schulen der Feinheiten von verschiedenen Arten der Fortbewegung, mit viel Raum für kreative Interpretation!

Der Spielleiter gibt vor, wie sich im Raum bewegt werden soll.

Beispiel: Bewegen wie...

- eine alte Raupe
- ein kaputter Rasenmäher
- eine Hyäne mit Hüftschmerzen
- ein Manager
- eine Königin die dringend aufs Klo muss
- ein gut gelaunter Regenschirm)

*Das Spiel „Wir bewegen uns wie ...“ ist geistiges Eigentum von Kinderyoga Berlin. Es darf nur für eigene Zwecke und für die eigenen Gruppen genutzt werden. Eine schriftliche Nutzung und insbesondere Abdruck in sozialen Medien ist nicht erlaubt.*

### **11. Was habe ich verändert?**

*Hast du dir alle Einzelheiten deines Gegenübers eingepägt?*

Die Paare stellen sich gegenüber auf und prägen sich das Aussehen des Partners genau ein. Auch auf Details achten!

Anschließend kehren sie sich den Rücken zu und verändern nun leise drei Details an ihrem Aussehen. Zum Beispiel einen Socken ausziehen, das Hosenbein hochkrempeln, die Frisur ändern, etc.

Nach einer Minute drehen sich beide wieder zueinander. Nun wird geraten, was der /die andere bei sich verändert hat.