

Ein Tag am Meer – Kinderyogastunde

Hilfsmittel: Klangschale, Koshi, Muschel

Alter: 4 – 8 Jahre

Klangschale einmal zum Start anspielen

Begrüßung:

Matten im Kreis auslegen

Namasté, Nase in den See

Stille Brille: Ich mache eine Taucherbrille und bin eine Minute Stille

Habt ihr eure Badesachen dabei? Ich nehme euch heute mit ans Meer!

Findet euch mal auf eurem Handtuch gut ein.

Einstimmung:

Fragen: Wer war denn von euch schon mal am Meer? Was gibt es da denn alles zu entdecken? Wie riecht es da denn?

Sound : Wellengeräusche/Meeresrauschen im Hintergrund

Fantasiereise mit Atemübung:

- Sonne auf der Haut spüren
- Wärme, die sich ausbreitet
- Mówengeräusche
- Sanfte Wellenbewegung mit dem Körper (ganz intuitiv, jeder für sich)
- Vlt. Willst du hin und her schaukeln, vlt kreisen
- Ujjayi-Atmung (für Größere) oder nur auf „SCH“- Ausatmen um Wellen zu imitieren und Atmung sichtbar und hörbar zu machen

Erwärmung:

Stehen im Sand die Zehen bewusst ablegen

- Hallo Sonne -wir strecken uns der Sonne entgegen
- Hallo Sand - Wir lassen uns nach unten fallen und lassen hier den Sand durch die Finger und Hände rieseln
- das Tempo darf hier schneller werden, wenn gewünscht
- Der Wind weht und wir werden zu einer Palme, die sich im Wind hin und her bewegt (Beine einmal rechts/links wechseln)
- Sand abklopfen und dann noch abschütteln, stampfen

Übungsphase:

1) Mówen sehen und wie eine Mówen los fliegen

Zunächst auf der eigenen Matte und dann zur/ um die Nachbarsmatte

2) Auf eigener Matte wieder ankommen und in den Fersensitz finden.

Was sehe ich denn hier am Strand alles? Jedes Kind darf eine Sache sagen.

Ich sehe einen herum streunenden Hund, der nach Essen sucht

3) Herabschauender Hund der schnüffelt und auf Matte vor/ zurück bewegen

4) Krabbe - tiefe Hocke, hier bewegen wir uns auf der Matte und mit Händen (Scheren) auf und zu schnappen

→ Sie läuft nach vorne zum Meer: spüre den Sand unter den Füßen, hören die Mówen, die Wellen, den Wind, entdecke die Muscheln (als Deko im Kreis ausgelegt)

5) Komm in den Schneidersitz zur

Muschel, sie öffnet sich und schließt sich, dynamischer Schneidersitz (gerne mit Händen am Kopf und mit Ellbogen die Bewegung unterstützen)

6) Wir gehen ins Meer, spüren das Wasser an den Füßen, an den Beinen und tauchen ganz ein um eine Runde zu schwimmen

Bauchlage: Schwimmbewegung

- 7) Wir schauen auf den Meeresgrund und entdecken viele schöne bunte Steine...
Kindhaltung- zum Stein werden
- 8) Wir entdecken außerdem einen wunderschönen großen Seestern:
Auf Rücken legen, alle Viere von sich strecken und wieder zusammenziehen, klein machen, ein paar Mal wiederholen
- 9) Taucher: Hocke nach oben schlängeln und wieder nach unten
Unten auf dem Meeresgrund sehen wir dann wundervolle Dinge wie:
- 10) Meerjungfrau: Drehsitz mit Flosse auf eine und andere Seite abwechseln
- 11) Schildkröte
- 12) Tänzende Seepferdchen (Position Tänzer, gerne auch als Partnerübung)
- 13) Fischschwarm, der in einer Höhle verschwindet:
Kinder stellen sich paarweise nebeneinander und strecken die Hände nach oben und formen eine Höhle (Höhledurchgang) und nacheinander schwimmen die Fischlein hindurch
- 14) Wir tauchen auf und werden ein Surfer/ eine Surferin -Kriegerposition 1

Yogaspiel:

→ Stopp-Tanz : z.B. mit dem Lied unten im Meer Soundtrack aus Arielle
mit Asanas aus der Stunde (Kinder dürfen Asanas mit bestimmen)

Sonnencreme-Massage

Wir werden gleich von einem Boot abgeholt.

Davor müssen wir uns aber noch eincremen:

Massage: Kinder sitzen in Reihe oder Paarweise

1. Creme auftragen z.B. in Form einer Sonne (mit Fingern malen)
2. Creme sanft verteilen auf ganzem Rücken
3. Creme fest einmassieren/ leicht einklopfen

Fantasiereise

Wir finden uns auf unserem Handtuch ein und bereiten uns auf unserer Heimkehr vor.
Rückenlage: einmummeln, gemütlich machen, Augen schließen.

Du bist auf dem großen weiten Ozean, du spürst wie die Wellen das Boot hin und her schaukeln, du genießt das sanfte Schaukeln, entspannst und lässt die Gedanken des Tages vorüberziehen...KOSHI...Was hast du heute alles schönes erlebt am Meer?
Erinnere dich an die Möwen, wie sie im Wind flogen, die Flügel weit ausgebreitet und sich gegenseitig riefen...KOSHI, Spürst du noch die Sonne, die deine Haut gekitzelt und gewärmt hat... KOSHI, die wunderschöne Muschel, die sich für dich geöffnet und geschlossen hat...KOSHI, Die Meerjungfrau und die Schildkröte in der Tiefe des Meeres die wir beobachten durften. KOSHI Erwinnere dich an den großen funkelnden Fischschwarm, der in der Höhle verschwunden ist... KOSHI... spüre noch einmal in die Leichtigkeit, die du im Wasser gefühlt hast. KOSHI... Nimm jetzt einen ganz tiefen Atemzug in den Bauch... wie eine Welle kommt deine Einatmen und geht deine Ausatmung... KOSHI...Dein Boot hat dich nun zurück gebracht... Komm wieder ganz im Hier und Jetzt an... Atme noch einmal tief ein und aus und finde eine Bewegung für deinen Körper die sich für dich gut anfühlt.
Öffne langsam deine Augen, Streck dich und komm in deinem Tempo wieder nach oben.

Abschluss und Verabschiedung:

Hände ins Anjali-Mudra und Namasté

Jeder darf sich eine Muschel vom Meer mit nach Hause nehmen