

Kinderyoga

Wunderbare Welt der Farben

Ca. 4 Jahre

Material: bunte Chiffontücher (rot, gelb, blau, grün- oder andere)

Anfangsritual:

5 Min.

- ✓ KL (Kursleiter) hat die Yogamitte bereits vorbereitet
- ✓ Kinder betreten den Raum
- ✓ Kinder nehmen sich eine Matte und setzen sich bequem auf ihre Matten

Begrüßung und Einstimmung:

4 Min.

- ✓ Jedes Kind darf kurz erzählen wie es ihm geht und welches seine Lieblingsfarbe ist

Einstimmung mit Meditation:

5 Min.

- ✓ Kinder stellen sich hin, jeder bekommt ein Chiffontuch in seiner vorher genannten Lieblingsfarbe
- ✓ Kinder lassen das Chiffontuch zu Boden fallen und beobachten wie langsam es fällt
- ✓ Atemübung: „Kuscheltieratmung“ abgewandelt- Chiffontuch anstatt Kuscheltier
- ✓ Vorstellung: Das Tuch beim Atmen mit dem Bauch anheben lassen und mit der Ausatmung ganz langsam sinken lassen- wie vorher bei dem Versuch, dass Tuch im Stand zu Boden sinken zu lassen → Betonung liegt auf langsamer Ausatmung

Erwärmung:

10 Min.

- ✓ Kinder laufen im Raum umher und sollen dabei das Tuch hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen auffangen, z.B.: Fuß, Knie, Hand, Schulter, Kopf,... → Steigerung: KL sagt an mit welchem Körperteil das Tuch aufgefangen werden soll → Kinder sagen es an

Falls die Kinder nicht so lange Durchhalten ein 2. Spiel:

- ✓ Musik-Stopp Spiel: Kinder laufen im Raum umher und wenn die Musik stoppt wird eine Bewegungsaufgabe mit dem Tuch erfüllt:
 - Tuch hochwerfen und fangen
 - Tuch hochwerfen, in die Hocke gehen und fangen
 - Tuch hochwerfen, in die Hände klatschen und fangen
 - Tuch hochwerfen, im Kreis drehen und fangen
 - Auf dem Kopf transportieren
 - Tuch mit einem anderen Kind tauschen
 -

Evtl. verschiedene Laufaufgaben zwischen den Bewegungsaufgaben , z.B.: Rennen, Schleichen, Hüpfen, große Schritte, stampfen,.....

Hauptteil:

30 Min.

- ✓ Kleiner Sonnengruß (5 Min)
- ✓ Spiel „Farbwürfel“ (10 Min.)
 - Einen großen Würfel mit 6 verschiedenen Farben
 - Für jede Farbe eine Übung auswählen und probieren- mit den Kindern gemeinsam Farbe festlegen
 - Die Kinder dürfen der Reihe nach würfeln und je nach gewürfelte Farbe wird von allen gemeinsam die Übung ausgeführt
- ✓ Bewegungsgeschichte „Zauberer im Farbenland“ 10 Min.
 - Siehe Anhang
 - Jede Farbe eine Übung zuordnen, z.B.: ein Tier od. ähnliches in der Farbe, z.B.:
 - Gelb: Stern od. Sonne
 - Blau: in Verbindung mit Fisch oder Brücke, die über das Wasser geht
 - Grün: Frosch
 - Rot: Marienkäfer – Käfer
- ✓ Asanas Raten 5 Min.
 - Ein Kind macht ein Asana vor und die anderen versuchen es zu erraten und dann üben alle gemeinsam das erratene Asanas
 - Jedes Kind sollte mind. 1x ein Asana vorgemacht haben

Entspannung:

4 Min.

- ✓ Kinder finden sich paarweise zusammen, 1 Kind liegt auf dem Bauch/Rücken und das andere deckt es mit den Chiffontüchern zu- kurze Pause und dann wechseln

Verabschiedung:

2 Min.

- ✓ Ritual- Kinder räumen gemeinsam auf

Anhang: Bewegungsgeschichte

Der Zauberer Farbenfroh

Vor langer, langer Zeit lebte der Zauberer Farbenfroh in einem fernen Land. Es war ein trauriges Land, denn ein kleiner *grüner* Drache hatte mit seinem *gelben* Feuerstrahl den leuchten bunten Farbkristall kaputt gemacht. Jetzt waren *alle Farben* im Land verschwunden und es war grau und dunkel.

Jeden Morgen wachte der Zauberer auf und guckte aus dem Fenster. Enttäuscht sagte er zu seiner Katze: „Wo ist nur der schöne *blaue* Himmel mit den weißen Wolken und der *gelben* Sonne geblieben? Wo sind das *grüne* Gras mit den *roten* Blumen und den in *allen Farben* schimmernden Schmetterlingen? Das Land sieht so traurig aus.“

Eines Morgens beschloss der Zauberer, dass er jetzt etwas ändern müsse. Er holte sein großes *rotes* Zauberbuch und setzte seinen *blauen* Zauberhut auf. Dann suchte er seinen schwarzen Zauberstab. Er schlug das Buch auf und blätterte solange, bis er den richtigen Spruch gefunden hatte, der *alle Farben* zurück zaubern sollte. Dazu musste er einen Zaubersaft kochen. Also holte er seinen *grünen* Zaubertopf aus dem lila Schrank und stellte ihn in das *rot* und *gelb* flackernde Feuer. Die Zutaten fand er in seiner rosa Zaubertruhe. Er las vor: „Man nehme die *blauen* Blätter einer Blume, den *gelben* Honig der Bienen, einen *grünen* Frosch und viele *rote* Erdbeeren und rühre kräftig um. Jetzt schüttet man viel *blaues* Wasser und das *rote* Blut eines Riesen hinzu, kurz kochen lassen. Fertig.“

Er goss alles in seinen *gelben* Becher und trank es in einem Schluck aus. Der Zauberer wurde ganz *grün* und *blau* im Gesicht. „Brr ist das ekelig!“ Dann sprach er die Zauberformel: „Hokus Pokus eins zwei drei, *alle Farben* kommt herbei. Ich möchte ganz geschwind das Land in *grün* und *rot*, *gelb* und *blau* erstrahlen sehn.“

Kaum hatte der Zauberer ausgesprochen, verwandelte sich das ganze Land in ein buntes Land zurück. *Alle Farben* waren wieder da und die Menschen dankten dem Zauberer.

Hinweis:

Bei jüngeren Kindern sollten die Farben zuvor wiederholt und der Text langsam gelesen werden.