

Kuscheltieryoga

Diese Stunde richtet sich an alle Kinder zwischen 4 und 8 Jahren und dauert ca. 60 Minuten. Jedes Kind soll sein liebstes Kuscheltier mit in die Stunde bringen. Diese Stunde kann bewusst als erste oder zweite Stunde genutzt werden, um das Eis zu brechen, die Kinder kennenzulernen und den Kindern die Möglichkeit geben, sich untereinander kennenzulernen.

Einleitung/Begrüßungsritual:

Begrüßung und größere Vorstellungsrunde. Kinder stellen sich und ihre mitgebrachten Kuscheltiere vor. Eventuell verleiht die Kursleitung ein Kuscheltier (KT), wenn ein Kind seines vergessen hat. Erklärung der Stunde, einen Rahmen abstecken: Wir machen heute Kuscheltieryoga, wir überlegen uns was für Bewegungen und Geräusche unsere Kuscheltiere machen könnten. Dann seid ihr die Yogalehrer und bringt eurem Freund (KT) den Sonnengruß bei. Und zum Schluss entspannen wir uns alle zusammen. (Tanzspiel bleibt unerwähnt, das ist eine Überraschung)

Erwärmung:

Die Kuscheltiere lernen sich gegenseitig kennen und schauen sich den Raum an. Kinder stehen fest auf der Matte und drehen ihre KT mit ausgestreckten Armen in alle Richtungen. Die KT „schauen“ sich um. Auch mal nach oben und nach unten (Vorbeugen und Rückbeugen). Mal ganz langsam und konzentriert (achtsame Bewegungen), mal auch wilder.

Hauptteil:

Kreative Kuscheltier Asanas, Geräusche mit ausgeprägter Gesichtsmimik (Gesichtsyoga). Die Kinder hin und wieder auffordern, hinzuspüren: wie fühlt es sich an, eine Katze zu sein? Die Kinder in die Gestaltung mit einbeziehen, hier ist Einfallsreichtum gefragt. Die Kinder setzen Ihre Kuscheltiere vorne an den Mattenanfang, alle Kinder werden nun zum Tier auf der ersten Matte. Dann werden reihum alle Tiere nachgeahmt.

Beispiele:

Löwe: brüllt (Mund weit aufmachen), 4 Füßler Arme ausstrecken

Bär: ist ganz groß, leicht gebeugte Beine, tapst unbeholfen mit breiten Beinen die Matte rauf und runter.

Affe oder Frosch: tiefe Hocke und springen, über die Matte springen oder hoch springen.

Katze: Vierfußstand und Katzenbuckel, Beine und Arme diagonal strecken.

Hund: der herabschauende Hund, der dreibeinige (pinkelnde) herabschauende Hund

Hase: der Hase hat ganz lange Ohren (die Arme nach oben strecken, das sind unsere Ohren) und er hört etwas von links und rechts (Seitbeuge nach links und rechts)

Pinguin: der Körper ist ganz „steif“, der Pinguin watschelt über die Matte

Vogel: Arme ausbreiten und auf einem Bein balancieren.

Kuh: die Kuh muht ganz laut oder leise (abwechseln). Dabei mit dem Mund ganz deutlich das „uh“ formen

Schlange/Raupe: die Kobra, Zischgeräusche

Sonnengruß: erst machen die Kinder den einfachen Sonnengruß (ich grüße die Sonne, ich grüße die Erde), dann machen auch die KT den Sonnengruß nach. Wenn ein Kind sich traut, darf es auch für alle nochmal den Sonnengruß erklären.

Tanzspiel: Kuscheltierdisco (siehe auch Liederliste). KT dürfen auch mal hochgeworfen werden. Freies Bewegungsangebot, alle tanzen auf ihrer Matte (Coronakonform) oder durch den Raum. Alle nehmen sich jetzt das, was sie gerade brauchen. Strecken, Schütteln, Hüpfen, Drehen, etc..

Entspannung:

Aus der Disko erstmal raus kommen, zurück auf die Matte. Beine und Arme ausschütteln, ruhig werden. Im Stand runter kommen, bewusst und geräuschvoll ausatmet. EA Arme heben, AA Arme fallen lassen und Luft laut entweichen lassen.

Kuscheltieratmung: Das KT wird auf den Bauch gelegt. Der Atem geht komplett in den Bauchraum, das KT wird bewusst angehoben und abgesenkt. Erst vielleicht etwas schneller, dann immer langsamer. Wir machen das auch vor. Ein paar Atemzüge lang liegen. Dann umarmen alle Kinder ihr Kuscheltier und wir singen im Call&Response ein Kindermantra.

Beispiele: - Ich bin glücklich, ich bin gut, ich bin Licht, ich bin Stille. OM.

- Lokah Samastah Sukhino Bhavantu (Mögen alle Wesen in der Welt glücklich sein / Sanskrit Mantren immer übersetzen).

Mit einem Gong oder einem Klangspiel holen wir die Kinder und die KT dann zurück in den Raum.

Abschluss/Ausleitung:

Die Kinder dürfen noch erzählen, wie es ihnen geht und was ihnen besonders viel Spaß gemacht hat. Dann singen wir zum Abschied: alle Leute gehen nach Haus (Yoga ist aus).

Hilfsmittel:

eigenes Kuscheltier, Ersatzkuscheltier für Kinder ohne eigenes KT, Musikbox und Lieder, Klangschale, Gong, Klangspiel,

Liederliste:

Das singende Känguru, der Gorilla mit der Sonnenbrille, Das Lied über mich, Der kleine Hai aus Hawaii