

Kinderyoga Stunde ab 8 Jahren

Thema: „schwerelos“

Begrüßung:

Alle sind auf ihrer Yogamatte um die Mitte versammelt. In dieser befinden sich die Materialien: Koshi, Luftballons nach Kinderanzahl (ein halb aufgepusteter) und Federn.

Wir machen eine „stille Brille“, ein Kind darf mit der Koshi rumgehen.

Einführung:

Der halb aufgepustete Luftballon ist der Gesprächsball: „Was fällt euch ein, wenn ihr das Wort schwerelos hört?“ Die Kinder können ihre Gedanken zum Thema mitteilen.

Atemübung:

Jedes Kind darf sich einen Luftballon aus der Mitte nehmen und mithilfe dessen, ein-und-ausatmen. Die Yogalehrerin zählt langsam mit, um ein ruhiges Atmen zu unterstützen. Wenn man bei 10 angekommen ist, dürfen die Kinder den Ballon komplett aufpusten (wenn das noch nicht so klappen sollte, können sich die Kinder Federn nehmen, um diese hochzupusten). Beim Zuknoten unterstützt die Lehrerin.

Erwärmung:

Die fertigen Luftballons werden auf die Yogamatte gelegt, auch die Kinder setzen sich kurz hin und hören der Erklärung des Spiels zu:

Das Luftballonspiel

Alle Kinder verteilen sich mit ihren Ballons im Raum, sobald die Musik angeht (99 Luftballons von Nena) werden die Luftballons in die Luft geworfen, diese sollen so lange wie möglich oben gehalten werden (pusten, hochwerfen...) und nicht auf dem Boden landen. Das Spiel ist beendet, sobald das Lied vorbei ist.

Hauptteil:

Jedes Kind nimmt sich wieder seinen Ballon und legt ihn in die Mitte.

Wir stellen uns nun vor, dass wir selbst der Ballon sind, der durch die Luft schwebt.

Zuerst einmal möchten wir den Himmel und die Erde begrüßen.

→ **kleiner Sonnengruß:** „Hallo lieber Himmel, hallo liebe Erde“

Unter uns befindet sich eine Allee, dort stehen ganz viele Bäume

→ **Asana: Baum**

In der Ferne erblicken wir eine Windmühle.

→ **Asana: Windmühle**

Dort wo viele Bäume sind, gibt es auch Vögel, um dort ihr Nest zu bauen, sie sehen uns und gucken uns erstaunt an.

→ **Asana: Vogel**

Und weil der Vogel den Kopf beim Gucken, so viel hin und her bewegt, fällt ihm eine Feder aus

→ **Asana: Schlange (Feder)**

Wir fühlen uns schwerelos wie eine Feder, sind aber immer noch ein Ballon

→ **Kind (Ballon)**

Wir haben uns ausgeruht und schweben weiter über eine Brücke

→ **Asana: Brücke**

Man munkelt, dass auf dieser Brücke schon viele Tiere gesichtet wurden und wirklich da kommt eine Schildkröte

→ **Asana: Schildkröte**

Und vor lauter Schreck kugeln wir uns zusammen

→ **Asana: Kind (Ballon)**

Wir müssen ein bisschen kichern, denn auf einmal setzt sich ein kleiner Schmetterling auf uns

→ **Asana: Schmetterling (mit Spruch)**

In der Ferne hören wir ein: „Quak“, da hüpfst doch tatsächlich ein Frosch über die Brücke, dieser sieht ein bisschen aus wie wir, zumindest seine Backen sind aufgepustet wie ein Ballon

→ **Asana: Frosch (dabei dicke Backen machen)**

Wir haben es endlich über die Brücke geschafft und wenn wir genauer hinhören, hören wir ein leises Brodeln...

warten...

warten...

Es ist ein Vulkan und wir fliegen direkt dort rein...ohje!

→ **Asana: Vulkan**

Ich glaube, wir sind geplatzt.

Entspannung:

Nun sind wir wieder Menschen und legen uns entspannt hin.

Wir steigen in einen Heißluftballon und fliegen über viele Bäume hinweg, wenn wir unser Fernrohr rausholen, können wir sogar eine Windmühle entdecken. Ein Vogelschwarm zieht an uns vorbei, ist aber gaaaanz leise und lässt sich langsam nieder in den großen Bäumen der Allee. Es kitzelt auf unserer Nase, eine Feder hat ihren Weg zu uns gefunden, wir behalten sie, um die Erinnerung zu speichern.

Dort hinten sehen wir auf einer Brücke, wie sich Schildkröte und Schmetterling treffen, es sieht beinahe so aus, als würden sie sich umarmen. Ein kleiner Frosch kommt hinzu und setzt sich ganz leise zu ihnen.

Schau mal nach oben...

Kann es denn wirklich wahr sein? Da fliegt ja ein Luftballon in deiner Lieblingsfarbe, bist du es?

Wir werden langsam wieder wach, jedes Kind kann sich zum Abschluss seinen Ballon mit auf die Yogamatte nehmen.

Verabschiedung:

Namasté, Nase in den Tee!

gemeinsames Aufräumen