

Stundenkonzept Kinderyoga

Alter: 6-8 Jahre, Dauer: 60 Minuten

Thema: Ein Tag im Garten

Phase	Beschreibung & Lernziel
Begrüßung	Wir legen zusammen die Matten in einen Kreis aus. Jeder setzt sich auf seine Matte. Schön, dass ihr alle da seid. Wir machen heute eine frühlingshafte Stunde und im Frühling fängt ja in der Natur wieder alles frisch zu wachsen. So auch der Klee und deshalb begrüßen wir uns heute mit «Namaste – Nase in den Klee». Dafür legen wir die Hände vor dem Herzen zusammen und verneigen uns bei der Begrüßung.
Gesprächsrunde	Habt ihr festgestellt, dass sich in letzter Zeit etwas in der Natur verändert hat? Vielleicht habt ihr das auf eurem Balkon oder in eurem Garten gesehen, oder auch, beim Draußen Spielen im Park oder am Spielplatz. Was gefällt euch besonders im Frühling? Redestein wird von Kind zu Kind weitergereicht und jeder darf etwas erzählen.
Einstimmen	Yogabrille: Wir machen eine Brille und bleiben jetzt in Stille Meditation: Stell dir vor wir sind in einem Garten und graben uns dort tief unter die Erde. Langsam umgibt dich die Erde vollständig. Sie ist ganz warm, es duftet nach Garten, die Erde legt sich um deinen Körper wie eine kuschelige Decke. Du fühlst dich geborgen und warm. An diesem gemütlichen Ort triffst du unseren Freund Max. Max kann nicht gut sehen, aber dafür sehr gut riechen und hören. Er will uns heute seinen Garten zeigen. Gemeinsam grabt ihr euch Stück für Stück den Weg zurück an die Erdoberfläche. Die Sonne scheint, es ist ganz hell und die Sonne wärmt dich. Der Himmel ist ganz blau, du nimmst schon viele Farben, Gerüche und Bewegungen im Garten wahr und du freust dich zusammen mit Max alles zu erkunden. Du öffnest langsam deine Augen. Wer weiß welches Tier unser Freund Max ist? Richtig, ein Maulwurf.
Aufwärmen	Wir wollen uns jetzt wie Max ein bisschen durch den Raum graben. Dafür drehen wir unsere Handflächen nach außen und machen mit den Händen grab Bewegungen (ähnlich Schwimmbewegung) und wandern in der Hocke durch den Raum. Wenn du wieder auf deiner Matte angekommen bist. Stellst du fest, dass du jetzt ja ganz voller Erde bist. Die müssen wir jetzt erstmal abschütteln. Fange mit dem Kopf an, Schüttele deine Hände und Arme, das Becken und den Bauch, und zum Schluss noch die Beine und Füße. Jetzt siehst du schon wieder viel sauberer aus, aber der ganz feine Staub, der ist ganz schön hartnäckig. Da musst du jetzt wohl nochmal über deinen Körper klopfen. Fange ganz sanft im Gesicht an, klopf über deine Arme, über deine Brust, den Bauch, jedes Bein einzeln, bis auch der letzte Staub weg ist.
Bewegungsphase	<ul style="list-style-type: none">● Stein: jetzt wo du dich so ordentlich sauber gemacht hast, willst du dich erstmal ausruhen. Hierfür entdeckst du einen Stein und du rollst dich mal genau so klein ein wie er.● Blume: langsam wirst du wieder fitter, du streckst dich einmal aus und drehst dich auf dem Rücken. Da entdeckst du vor dir eine wunderschöne Blume. Du hebst deine Beine angewinkelt an und ziehst sie zu dir ran, greifst mit deinen

Phase	Beschreibung & Lernziel
	<p>Armen unter den Knien durch und kannst nun mit deiner Nase mal an der Blume riechen. Wonach riecht deine Blume? Welche Farbe hat sie?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schmetterling: während du so an der Blume riechst, setzt sich ein kleiner Schmetterling auf ein Blütenblatt. Bring deine Beine auf die Matte und die Füße aneinander und lass den Schmetterling flattern. ● Frosch: Aber was ist das? Da schnalzt eine ganz lange Zunge vorbei, die sich den Schmetterling schnappen wollte. Zum Glück ist er schnell genug und fliegt weg. Da sitzt auch schon ein grüner Frosch neben dir. Hüpf doch mal wie ein Frosch durch den Raum und lass ihn dabei ganz laut quaken. ● Regenwurm: Der Frosch hüpf in einen Teich neben deiner Matte und du kannst wieder auf ihr ankommen. Neben dem Teich ist der Boden ganz matschig. Komm mal in den Vierfüßlerstand und schau nach, ob du was im Match findest. Ah schau – da kriecht doch was. Ein Regenwurm. Leg dich flach auf der Matte ab und heb deinen Oberkörper an. Schau mal wie ein Wurm aus der Erde. ● Maulwurf: Max wird das hier zu nass. Er fängt an sich wieder einen Weg zu graben. Tief unter die Erde. Begleite ihn noch einmal für eine Runde. ● Baum: Ihr kommt wieder an die Oberfläche und seid direkt vor einem Baum. Stell dich auf deine Matte und heb langsam ein Bein an den Knöchel, das Schienbein oder den Oberschenkel, heb deine Arme zur Baumkrone und wechsele das Bein. ● Vogel: Ein kleiner Vogel landet auf deinem Ast. Breite deine Arme aus, flieg eine Runde über deine Matte und suche dir selbst mal einen schönen Ast zum Landen. Von dort oben siehst du wie unter dem Baum sich eine ● Katze: räkelt. Räkle dich auch mal, mach deinen Rücken ganz runde und dann schleich mal wie eine Katze zu einer anderen Katze. Streichle ihr mal kurz über den Kopf und dann schleich weiter bis du wieder eine andere Katze triffst. Komm zurück auf deine Matte und roll dich ganz klein ein. Die Katze muss sich kurz ausruhen. ● Biene: eine kleine Biene setzt sich auf deinen Rücken. Richte dich zum Sitzen auf und komm zum Stehen. Bilde kleine Flügel mit deinen Armen und beginne den Bientanz.

<p>Yoga-Spiele</p>	<p>Materialien: große farbige Blumen aus Papier (oder die Matten als Blumen verwenden), Yogakarten mit verschiedenen Yogastellungen, fröhliche Musik für den Tanz</p> <p>Bienentanz: fliege summend wie eine Biene durch den Raum, tanze von Blüte zu Blüte. Such dir, wenn die Musik stoppt, eine Blüte aus und mache die Yogahaltung auf der Karte nach.</p> <p>Leg dich auf den Rücken, strecke deine Beine in den Himmel und zapple einmal wie ein kleiner Marienkäfer auf dem Rücken. Dreh dich anschließend auf den Bauch und mach dich ganz klein. Ich male nun auf deinen Rücken Punkte und du musst dir merken wie viele es sind.</p> <p>Asana Raten: Anschließend machst du die Yogahaltung nach, die auf der Karte mit deiner Nummer zu sehen ist. Die anderen Kinder raten welche Haltung es ist.</p>
<p>Entspannung</p>	<p>Garten Massage: Setzt euch einmal in eine Reihe und massiert euch den Rücken. (Garten Massage siehe Skript)</p> <p>Komm zurück auf deine Matte, dreh dich noch einmal auf deinen Rücken, lass den Käfer nochmal zappeln und dann bringe deine Arme und deine Beine flach auf die Matte.</p> <p>Fantasiereise - Maulwurf: Du wirst jetzt selbst zum Maulwurf. Grab deinen Weg tief nach unten in die Erde und zu deinem Maulwurfbau. Hier triffst du auf deine Familie und du erzählst ihnen von deinem aufregenden Tag im Garten. Von all den Tieren und Pflanzen, die wir heute gesehen haben. Der gemütliche Stein ganz am Anfang die bunte Blume, die so toll gerochen hat der wunderschöne Schmetterling, wie er geflattert ist der freche Frosch, der ganz laut quakend herum gehüpft ist der starke und stabile Baum, und der kleine Vogel, der sich auf einen Ast gesetzt hat. Die kleine Katze, die durch den ganzen Garten geschlichen ist Und zum Schluss die Biene, die summend ihren Bienentanz aufgeführt hat und der Marienkäfer, der wild gezappelt hat. Während du an diesen tollen Tag denkst, wirst du immer müder und du legst dich in dein kuscheliges Maulwurfbett, in dem du auch gleich einschläfst. Jetzt ist es an der Zeit wieder ein Kind zu werden und zurück in den Raum zu kommen. Atme tief ein und aus, bewege deinen Körper und dann komme langsam zurück in einen Sitz und mach dich hier nochmal ganz groß.</p>
<p>Verabschiedung</p>	<p>Atme nochmal tief ein, breite deine Arme aus und atme aus umarme dich selbst. Wiederhole das, mit dem anderen Arm oben. Bedanke dich bei deinem Körper, der dich so toll durch diese Stunde getragen hat.</p> <p>Bringe die Hände vorm Herzen zusammen und wir wollen uns wieder gemeinsam verabschieden: Namaste – Nase in den Klee</p>