

Familienyogastunde > Wir reisen nach Afrika <

Alter: 4-8 Jahre

Dauer: 60 Minuten

Deko: Tiere aus Afrika ausstellen, Spielflugzeug, Stöcke, Naturmaterialien

Hilfsmittel: Koshi, Klangschale, Weltkugelball, Optional Augenmasken für die Entspannung



<u>Phase</u>			<u>Zeit</u>
Begrüßung und Einführung	<p>Hallo liebe Kids! Schön, dass ihr heute wieder gemeinsam mit eurer/m Mama/Papa/Oma/Opa etc. beim Familienyoga dabei seid. Wir ihr bereits an unserem Stimmungskreis sehen könnt, reisen wir heute in ein fernes Land.</p> <p>Bevor die Reise startet, beginnen wir mit unserem Begrüßungsritual.</p>		2 Min.
Einstimmung und Atemübungen	<p>Wir setzen uns Rücken an Rücken und „Begrüßen die Sonne.“ (Die Arme nach oben.) „Wir umarmen die Sonne.“ (Die Arme noch einmal nach oben.) „Wir begrüßen die Erde.“ (Die Hände berühren den Boden.) „ Wir atmen ein für ein OM.“ Kinn Richtung Herz und macht die Augen für eine Minute zu.</p> <p>Frage an alle für den Redekreis: Wo seid ihr denn im schon einmal im Urlaub gewesen und wo hat es euch besonders gut gefallen hat?</p>	<p><i>Tiefer Atemzug und dann ein langes ommmmmmmm.</i></p> <p><i>Kursleiter (KL) geht umher mit dem Koshi.</i> <i>Klangschalen-GONG läutet das Ende ein.</i> <i>Alle öffnen wieder die</i></p>	5 Min.

	<p><i>Nach Beendigung des Redekreises:</i> Wollt ihr wissen, wo es heute hingehet? Heute reisen wir nach Afrika. Was meint ihr wie das Wetter in Afrika ist? Richtig! Die Sonne scheint! Lasst uns die Sonne begrüßen.</p>	<p><i>Augen. Weltkugelball geht umher und alle beantworten die Frage.</i></p>	
<p>Erwärmung</p>	<p><u>2x Großer Sonnengruß</u> „Ich grüße die Sonne.“ – Berg „Ich grüße die Erde.“ – Vorbeuge „Ich mach einen Schritt nach Hinten und“ – Ausfallschritt „Ich strecke mich wie ein Hund.“ – Herabschauender Hund „Komm nach unten und“ – Stab (Knie, Brust und Kinn zur Bauchlage ablegen) „Zische wie eine Schlange.“ – Kobra „Ich strecke mich wie ein Hund.“ – Herabschauender Hund „Ich mach ein Schritt nach vorne und“ – Ausfallschritt „Ich grüße die Erde.“ – Vorbeuge „Ich grüße die Sonne.“ – Berg</p> <p>Nun nehmen die Kinder Mama/Papa/Oma/Opa etc. an die Hand und beide gehen zur Bushaltestelle. Achtung Stopp! Die Ampel ist rot. Wann dürfen wir wieder weitergehen? Nun haben wir den Bus erreicht und die Türen gehen auf. Wir steigen ein und Fahren los. Die Türen gehen wieder auf. Zum Check-In laufen und durch die Sicherheitskontrolle gehen. Danach steigen wir in das Flugzeug ein und los geht die Reise. Alle fliegen umher.</p>	<p><i>Antwort: Bei Grün!</i> <i>Geräusch machen</i></p> <p><i>Geräusch machen</i></p> <p><i>Option: Fliegerlied einspielen; ein Lied singen; Buschtrommelmusik einspielen</i></p>	<p>8 Min.</p>

	<p>Und nun landen wir gemeinsam auf einer Matte. Dazu stellt ihr euch nebeneinander auf eine eurer Matten und umfasst euch. Der jeweils äußere Arm ist ausgestreckt und das jeweils äußere Bein ist nach hinten gestreckt.</p> <p>Nun steigen wir in unser Safariwagen ein.</p>	<p><i>Landung auf der Matte mit Segelflugzeug – Partnerübung</i></p>	
Hauptteil	<p>Kurz nach dem Einstieg in den Safariwagen sehen wir auch gleich gefährliche und superschnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geparde (Partnerübung). <p>Wir befinden uns gegenüber im Vierfüßlerstand auf unserer Matte und schauen uns an. Wir reichen uns die Krallen und fauchen uns an.</p> <p>Uhhhhh...was kriecht denn da hinten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es ist eine riesengroße Schlange (Einzelübung). <p>Wir legen uns jeder auf seine Matte, stellen unsere Hände neben unseren Schultern auf und heben den Kopf an. Wir sind nun eine Kobra und „zwischen“. Wir gehen mit dem Kopf nach oben und wieder nach unten. Beim nächsten Mal schauen wir oben in die linke Richtung und danach gehen wir wieder mit dem Kopf nach unten. Wir kommen wieder nach oben und schauen nach rechts. Danach legen wir den Oberkörper ab.</p> <p>Was sehe ich denn ganz da vorn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es ist der Elefant (Einzel- und Partnerübung). <p>Wir gehen alle entweder in den Vierfüßlerstand oder in den herabschauenden Hund und trampeln durch den Raum. Optional: Kleine Elefanten können sich unter den großen Elefanten verstecken oder hindurchtrampeln Große und kleine Elefanten finden sich zusammen auf der Matte ein.</p>	<p><i>Anzahl der Kobras und Länge des Haltens selbst bestimmen</i></p>	<p>25-35 Min.</p>

	<p>Vom Vierfüßlerstand stehen wir mit rundem Rücken stehen auf.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir strecken unsere Arme und Hände nach oben und kommen auf die Zehenspitzen und sind riesig große Giraffen. Schaut mal was wir von hier oben aus alles sehen können. • Ich glaube ich sehe Flamingos (Partnerübung) ganz weit dort hinten. <p>Stellt euch nebeneinander auf die Matte und haltet euch an einer Hand fest. Steht nun nur auf einem Bein und versucht die Balance zu halten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nun halten wir unsere Hände über Kreuz fest und gehen gemeinsam nach unten in die Hocke. Wir sind kleine Äffchen (Partnerübung), die sich an den Händen halten. Haltet diese Übung einen Moment lang inne. <p>Der Erwachsene steht nun auf und das Kind bleibt unten sitzen. Die Hände halten wir uns immer noch über Kreuz fest. Der Erwachsene kommt wieder nach unten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir machen nun die lustige Affenschaukel (Partnerübung). Wir setzen uns Rücken an Rücken, Haken unsere Arme ein und beginnen zu kreisen, danach schaukeln wir nach links und rechts. Im Anschluss legt sich einer auf dem anderen ab und dann wird gewechselt. <p>Uhhhhh..ich spüre den Wind, der plötzlich immer stärker weht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Ferne können wir nun sehen wie sich die Grashalme (Paarübung) hin und her bewegen. 		
--	---	--	--

	<p>Legt euch nun beide auf die Matte Po an Po und hebt beide Beine an. Lasst sie wie die Grashalme im Wind hin und her bewegen. Die Beine kommen nach unten und jeder stellt sich auf seine Matte im breiten Stand und suchen nun Schutz vor dem Wind auf der Matte. Wir beugen uns nach unten und lasse uns hin und her wehen. Der Kopf hängt locker nach unten.</p> <ul style="list-style-type: none">• In der breiten Vorbeuge (Windmühle) (Einzelübung) halten wir nun den linken Arm nach oben und pusten nach oben. Danach senken wir den linken Arm und heben den rechten Arm an und pusten nach oben. Das ganze wird noch einmal wiederholt. Das Pusten wird stärker und dann immer schwächer. <p>Wir kommen wieder nach oben. Der Wind ist etwas schwächer geworden. Zum Glück.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wir stellen uns gegenüber voneinander auf einer Matte auf. Wir machen den Baum, der fest verwurzelt im Boden verankert ist. <p><i>Spiegelübung:</i> Wir sind Bäume und stehen erst einmal mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Dann beginnen wir den linken Fuß etwas hochzuziehen, sodass nur noch die Zehen den Boden berühren. Als nächstes bringen wir den Fuß an die Wade und halten. Optional können die Füße dann auch an den Oberschenkel gebracht werden. Die Hände können nun an die Hüfte gebracht werden, danach legen wir die Hand auf's Herz und zum Schluss sind sie unsere Baumkrone. Das ganze machen wir nun auch mit dem rechten Bein. Zunächst bringen wir den Fuß etwas höher, danach an die Wade und im Anschluss an den Oberschenkel. Die Hände gehen von der Hüfte, zum Herzen und dienen wieder als Baumkrone.</p>		
--	--	--	--

	<p>Wir fangen nun, indem wir die Hände noch einmal aufwärmen, die letzten Sonnenstrahlen ein. Legt eine Hand auf dem oberen Rücken und die andere auf dem unteren Rücken ab. Nun können wir tauschen und die Eltern massieren ihre Kinder. <i>Alles wird wiederholt.</i></p> <p>Legt euch nun alle auf den Rücken. Die Eltern legen sich dazu. Jeder kann sich zudecken, noch etwas anziehen, bevor wir in Shavasana kommen...die Entspannung.</p>		
<p>Entspannung</p>	<p>Phantasiereise durch Afrika Liegt ihr alle schön bequem? Dann schließt die Augen und entspannt euch.</p> <p>Stellt euch vor, ihr sitzt in einem Flugzeug auf dem Weg nach Afrika. Das Flugzeug ist gerade im Landeanflug und ihr seid gleich in Afrika angekommen. Afrika ist ein warmer Kontinent. Nachdem du aus dem Flugzeug ausgestiegen bist, setzt du dich direkt in deinen Safari-Jeep. Du freust dich schon sehr auf die Tiere, die du hoffentlich gleich sehen wirst. Es ist sehr heiß und die Sonne strahlt dir ins Gesicht. Du fährst nun in die Wildnis. Jemand der sich in dieser Gegend auskennt ist ebenfalls dabei. Jeder noch so kleine Windstoß ist eine willkommene Abkühlung. Spürt mal genau wie gut dieser kleine Windstoß tut.</p> <p>Nach einer Weile seht ihr eine Herde Zebras. Wie gestreifte Pferde sehen sie aus. Die Streifen dienen als Tarnung im Busch. Plötzlich deutet euer Guide auf einen Löwen, der etwa 100 Meter von der Zebraherde entfernt steht. Er hat eine prächtige Mähne. Beeindruckend sieht er aus.</p>		<p>5 Min.</p>

Verabschiedung	<p>Der Löwe pirscht sich geduckt an die Herde heran. Mit einem Mal sprintet er los. Die Zebras sind aufgeregt. Trotzdem flüchten sie gemeinsam, als Herde. Gespannt verfolgst du mit deinem Blick das Schauspiel. Heute hat der Löwe kein Glück, nach einer Weile gibt er auf und verschwindet gesenkten Hauptes im hohen Gras der Steppe.</p> <p>Du bist der erste der die nächste Herde entdeckt. Afrikanische Elefanten, sie haben riesige Ohren. Du steigst aus dem Jeep und gehst langsam auf einen Elefanten zu. Er guckt dich freundlich an. Die Haut des Elefanten sieht ganz rau aus.</p> <p>Es ist ein tolles Gefühl diese Tiere aus Nähe zu beobachten. Mit diesem Gefühl kommst du nun zurück. Du bewegst langsam deine Finger, danach deine Füße und Zehen. Dann kannst du deine Arme und Beine ausstrecken. Streck dich mal so richtig aus. Leg dich auf deine Lieblingsseite und komm dann nach oben. Öffne nun deine Augen. Langsam gewöhnst du dich nach unserer Reise durch das heiße Afrika wieder an deine alte Umgebung und das kühlere Klima.</p> <p>Wir nehmen die Hände vors Herz und sagen: Namaste Afrika Adé!</p>		
-----------------------	--	--	--