

## Aufwärmphase – Bewegungsspiele

Ganz wichtig – der wichtigste Teil einer Kinderyogastunde – ist der Bewegungs-Teil. Kinder kommen meist mit irrsinnig viel Energie, oft sogar mit angestauten Emotionen, zu mir. Diese Energien müssen zuerst mal frei gesetzt werden. Die Kinder könnten sich nicht gleich am Anfang auf die Matte in Stille begeben. Aus diesem Grund wird im Anschluss an den Begrüßungsteil gleich so richtig Gas gegeben: Laufen, Toben, Schreien, Tanzen – alles ist erlaubt, solange man niemanden anderen (und auch sich selbst) nicht dabei verletzt. Mein Ziel ist es, dass sich alle Kinder danach FREIWILLIG und GERNE für ein paar Atemzüge auf die Matte legen. Danach sind sie auch aufnahmefähig für meinen Input.

### kurze Entspannung nach dem Auspowern

Nach dem Auspowern folgt eine Cool-Down-Phase. Diese dauert so lange, wie es die Kinder brauchen. Du spürst und erkennst es, wenn sie genug haben. Meist sind es nur wenige Atemzügen, denn der Organismus der Kinder arbeitet schneller. Somit sind sie schneller müde, entspannt und auch schneller wieder fit.

In dieser Phase kannst du wunderbar eine Atemübung einbauen. Diese dauert meist nicht lange, viele davon kannst du im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen und sie bringen sofort frische Energie:

### Spiele:

**Stop & Go-Spiele mit Musik:** Bsp: Kinder bewegen sich zur Musik im Raum. Die Asanakarten liegen in der Mitte im Kreis. Wenn Musik stoppt macht jedes Kind diese Asana, welche Karte am nächsten bei ihm liegt.

- Erarbeitung oder Festigung von Yogapositionen
- Aufwärmen
- Auspowern

**Musik und Tanz** um den Körper aufzuwärmen (Tipp: Es tanzt sich besser mit Tüchern in der Hand)

- Bsp.: Einer tanz vor – alle anderen hinterher
- Bsp.: Für die Kleinen: Lied: Jump - Patty Shukla

**Adler-Beute-Spiel:** mit bunten Bon Bons Material, das dafür benötigt wird: Bon Bons, eine Box und ein Teppich (oder ein Reifen). „Wir sind eine hungrige Adlerfamilie. Die Mäuse (Bon Bons) liegen am Boden und ahnen nichts. Wir fliegen zu ihnen hin und schnappen sie mit unseren Krallen (Barfuß mit den Zehen). Danach bringen wir sie in unser Nest (Teppich). Beim Tönen der Klangschalen bleiben alle Adler stehen und üben die Adlerposition. Diese wird so lange gehalten, bis der Ton der Klangschale nicht mehr zu hören ist.“

**Insel- bzw. Eisbergspiel:** Yogakissen, Reifen oder Teppiche liegen in Gruppenstärke im Raum verteilt. Wenn die Musik läuft tanzen die Kinder im Raum herum. Bei Musik-Stopp retten sich alle Kinder auf eine Insel. Variation: Langsam versinken einzelne Inseln. Die Kinder müssen sich Inseln teilen. Jedes Mal, wenn die Musik stoppt werden es weniger Inseln sein. Es darf aber kein Kind zurückgelassen werden. Gemeinsam mit den Kindern wird jedes Mal ausgemacht, ob noch weitere Inseln weggenommen werden können.

*Variation: Die Kinder haben eine große gemeinsame Insel (Packpapier) bei der jede Runde ein Stück abgerissen wird und sie somit immer kleiner wird.*

**Wir fahren mit dem Zug auf Urlaub:** Jedes Kind sitzt auf einem Bahnhof (Yogamatte) und wartet auf den Zug. Die YL „fährt“ als Lokomotive durch den Raum (unbedingt dabei „TSSSCCHHHen“ wie ein Zug – Atemübung) und holt mit einem lauten „Huuu Huuu“ die Kinder einzeln ab. Diese hängen sich an den Zug an. Wenn alle „Wagons“ angehängt wurden, fährt der Zug weiter. Es geht einen steilen Berg hinauf (der Zug fährt langsam). Dann den Berg wieder hinunter (der Zug fährt schnell). Und dann haben wir uns verfahren. Der Zug muss rückwärtsfahren. Danach gehen alle zurück auf den eigenen Bahnhof. Nun darf/dürfen 1-2 Kinder Lokomotiven sein.

*Hinweis für die Kinder: Die Lokomotive darf keine Wagons verlieren. Denn dann ist sie schadhaft und muss ausgetauscht werden.*

**Feuer-Wasser-Sturm:** Kinder laufen durch den Raum. YL ruft „Feuer/Wasser/Sturm“ in den Raum. Je nachdem welches Element gerufen wurde, führen die Kinder eine Yogaposition an. Bsp.: Feuer: Löwe – Wasser: Hai – Sturm: Adler

*Variation: Bei älteren Kindern wird nur noch das Element vorgegeben, die Kinder dürfen selbst passende Positionen dazu wählen.*



**Versteinern:** Wer gefangen wird, geht in eine Asana. Die Yogafée läuft herum und berührt die „versteinerten“ Kinder – diese dürfen, dann aus der Asana gehen und weiter laufen.

**Das tanzende Blatt:** (Musik: The Whip – Trash) Das Blatt ist verzaubert und die Kinder sind damit verbunden. Wenn das Blatt bewegt wird, bewegen sich die Kinder in derselben Weise. Während des Liedes kann öfter mal gewechselt werden, sodass alle Kinder (die wollen) dran kommen.

**Die Roboter** [passendes Lied aus: Bewegen und Entspannen nach Musik: Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich in Kindergarten und Unterricht]

Die Roboter gehen im Roboter-Gang durch den Raum. „Achte auf Hindernisse. Der Roboter hat einen Sensor eingebaut und bleibt vor Hindernissen stehen. Er sucht sich danach einen neuen Weg.“

**Nach der Musik geht dem Roboter immer wieder die Batterie aus – Stehende Vorwärtsbeuge. Danach (achte auf die Musik) wird er wieder aufgeladen.**

**Lied: Es tanzt ein YiYaYogakind in unser'm Kreis herum widewum.**

Es tanzt ein YiYaYogakind in unser'm Kreis herum widewum.

Es dreht sich hin, es dreht sich her  
**zeigt Yoga vor, das ist nicht schwer.**

Hast du noch Spiele, Lieder oder Geschichten zum Aufwärmen für kleine und große Yogis?  
Teile sie mit uns in der FB-Gruppe.

