

Yoga-Stunde für Kindergartenkinder

Thema: Reise nach Indien

Material:

- Musik (Flug auf dem Glückdrachen, Bollywood-Musik)
- Duftspray (Ingrid Auer)
- Klangschale
- Runde Mitte (Teppich)
- Memory Karten von Lilagarten

1. Begrüßungsritual:

Melodie: Bruder Jakob

Beugen strecken 2x

Dehnen, drehen 2x

Wir üben Yoga 2x

Namaste („Ich begrüße dich und das Besondere in dir“)

Froschsprünge:

„Auf 1,2,3 springt der Frosch nach oben und ruft dabei laut QUAK.“

Dies wird so lange durchgeführt (ca. 10 Mal) bis die Kinder müde sind.

Danach wird auch der Frosch müde und fällt auf den Rücken.

*** kurze Ruhephase ***



2. Bewegungsspiel:

„Heute wollen wir nach Indien reisen. Dann Yoga kommt ja aus Indien. Wie könnten wir denn nach Indien kommen?“

Wir fliegen mit dem Flugzeug.

Laufspiel mit Musik: Flug auf dem Glückdrachen

Spielanleitung:

- Strecke deine Tragflächen aus
- Schalte deine Scheinwerfer ein (Augen)
 - Achtung: Es ist viel los in der Luft.
 - Was würde passieren, wenn ihr in der Luft zusammenstößt?
(Regel: Nicht zusammenstoßen) – Absturz!
- Wenn du die Musik hörst, fliege los

1. Musikstop: „Komme in die Segelflugzeug-Position (Krieger 3)“

2. Musikstop: „2. Bein – Segelflieger“

3. Musikstop: „Such dir einen Partner und macht gemeinsam die Segelflieger-Übung.
Gemeinsam ist vieles leichter!“

Variante: Flugzeuge abschleppen:

„Nun fliegt ein Flugzeug von euch beiden voraus. Und das andere Flugzeug fliegt hinterher. Breitet beide die Tragflächen aus. Das vordere Flugzeug darf das hintere Flugzeug nicht verlieren.“

4. Musikstop: „Partnerflugzeug mit dem anderen Bein“

Variante: Flugzeug abschleppen. Das andere Kind führt.

Wir landen in Indien.



3. Hauptteil – Wir reisen in den Dschungel

Tuk Tuk – Fahrt

„Hör mal! Kannst du auf der Straße schon die Hupe des Tuk Tuks hören?“

Wir steigen ins Tuk Tuk ein. Und probieren mal die Hupe selbst aus. „Mep mep“

Nun geht die Fahrt los.

Es rumpelt und pumpelt, wir hupen und fahren durch die Straßen der Stadt.

STOP!!! Aber was ist das? – Eine Kuh spaziert über die Straße. Alle Autos müssen dafür stehen bleiben und warten.

--- Weiter geht's! HUP HUP

(evtl. kommt nochmal eine Kuh, oder etwas anderes, das den Verkehr aufhält.)

Wir fahren nun raus aus der Stadt.

Die Straße wird immer holpriger.

Und plötzlich bleibt unser Tuk Tuk stehen. Es will nicht mehr anstarten. Was ist passiert?
(Kinder geben Ideen)

- Kein Benzin mehr
- Reifenplatzer
- Motorschade...

„Wie kommen wir denn jetzt weiter?“

Gut, dass wir unseren fliegenden Teppich dabei haben...



Der fliegende Teppich:

Start: Um überhaupt mit dem Teppich abzuheben müssen wir uns zuerst ganz leicht machen. Dafür atmen wir ein paar Mal tief aus und ein – bis wir abheben.

Danach geht es über die Lüfte und wir genießen den Ausblick und die Leichtigkeit.

Doch es kommt ein Unwetter auf. Wild werden wir hin und her geschüttelt. Als sich das Wetter wieder langsam beruhigt, können wir sogar die Hände vom Teppich lösen.

Vielleicht sogar aufstehen und surfen... (ein paarmal wiederholen) Am Ende landen wir in der gewünschten Destination.

Wir treffen die Tiere um Dschungel:

Material: Memorykarten von Lilagarten

Tiger: (Balance und Drehung)

Der Tiger streckt sich zuerst durch (Anahatasana)

Danach kommt er auf alle Viere und schüttelt seine Beine aus – Eins nach dem anderen.

Danach schaut sich der Tiger um. Er ahnt, dass wir uns irgendwo verstecken (Drehung des Oberkörpers von rechts nach links)

Oje. Jetzt hat er uns entdeckt. Er pfaucht und streckt dabei ein Vorderbein und ein Hinterbein diagonal von sich.

**Baum: (Balance)**

In diesem Dschungel stehen ganz komische Bäume. Sie wackeln wie verrückt und fallen auch immer wieder um.

Der Baum fällt: Kinder kommen in die Baumposition. Wir zählen bis 3 und dann fallen alle Bäume um. Mehrere Male schnell durchführen. ACHTUNG: Bein immer wechseln.



Elefant: (Umkehr – Atemübung)

Zwischen den Bäumen taucht stapfend eine Elefantenherde auf. Sie versammeln sich beim Wasserloch und spritzen mit ihren Rüsseln Wasser auf ihren Rücken.

Mit Rüssel nach unten beugen (EA)

Laut prustend nach oben kommen (AA)



Wichtig: Rüssel wechseln!

Spiel: Der Elefant stampft durch die Savanne. Er kann auch gerne tröten. Immer wieder bleibt er bei einem Wasserloch stehen um kurz Rast zu machen. Er wechselt dabei jedes Mal seinen Rüssel. Übe das immer wieder, bis du dich mit deinen Armen nicht mehr verknotest. Die Übung ist super vor einer längeren Konzentrationsphase, da sie beide Gehirnhälften miteinander verbindet.

Spiel:

Die Hälfte der Gruppe verwandelt sich in Elefanten, die andere Hälfte verteilt sich als Bäume im Raum. Während des Liedes spazieren die Elefanten zwischen den Bäumen umher. Achtung: „Rüssel“ und „Baumstamm“ wechseln.

Was müssen das für Bäume sein,
wo die großen Elefanten spazieren geh'n,
ohne sich zu stoßen?
Rechts sind Bäume, links sind Bäume,
und dazwischen Zwischenräume,
wo die großen Elefanten spazieren geh'n,
ohne sich zu stoßen!

<https://www.youtube.com/watch?v=u5vUUYSdxio>

Schlange: (Rückbeuge)

Hinter einem Stein (Stellung des Kindes) versteckt sich eine Schlange. Gefährlich baut sie sich vor uns auf und zischt.

Schlangenbeschwörer: Die Kinder stellen sich vor sie liegen als Kobra eingerollt in einem Korb. Wenn YL mit der Kalimba (oder anderem Instrument) spielt, schlängelt sich die Kobra aus dem



Korb und zischt dabei gefährlich. Wenn die Musik verstummt, verschwindet die Kobra wieder im Korb. (mehrmals wiederholen). Lustig ist es auch, wenn das Musikinstrument an die Kinder weitergegeben wird und sie nacheinander Schlangen beschwören dürfen.

Spinne: (Bauchmuskel-Übung)

Plötzlich tauchen im Dschungel ganz viele Spinnen auf. Sie krabbeln durch den Raum.

Variante – die freundliche Spinne:

Mit den Spinnenfüßen geben sich die Spinnen „High five“, wenn sie sich sehen.



Abbildung 1: <https://www.mobilesport.ch>

Variante – Partnerübung (für ältere Kinder)

„Wieviele Beine hat denn eine Spinne?
Wie viele Beine hast du?
Wieviele Beine fehlen denn noch, dass wir eine echte Spinne sind?“

Die Kinder kommen in Paaren zusammen und machen eine Doppelspinne.

Krokodil: (Drehung)

An einem Wasserloch liegen viele Krokodile und schlagen mit ihrem kräftigen Schwanz von Seite zu Seite.

Krokodil-Rolle: Alle Kinder liegen auf dem Bauch im Kreis. Auf das Kommando „Krokodile los“ rollen alle in dieselbe Richtung (zuerst ausmachen) auf die nächste Matte. Wenn alles klar ist, können auch längere Strecken gerollt werden. Danach – um Schwindel zu vermeiden – wird die Richtung gewechselt und alle rollen wieder auf die eigene Matte zurück.



Abbildung 2: www.babylexikon.com

4. Endentspannung – Der Zauberteppich bringt uns wieder nach Hause

Das war eine Aufregung im Dschungel.

Nun sind wir müde und wollen wieder nach Hause. Gut, dass unsere fliegenden Teppiche eine automatische Heimflug-Funktion hat.

Wir drücken den Knopf „automatisches Heimfliegen“ und machen es uns auf unserem Teppich gemütlich.

Der Teppich hebt ab und wir verabschieden uns nochmal von allen Tieren, die wir gerade gesehene haben.

Am Ende legt uns der Teppich wieder im Yogaraum ab.

5. Verabschiedung:

Zitronen-Gesicht: Kinder sitzen im Kreis und geben die Hände zur Brust. Sie ziehen nochmal die Schultern ganz fest zu den Ohren und machen dabei ein Zitronengesicht. Danach ganz abrupt loslassen. 2-3 wiederholen.

