

3 kinderleichte Yogaspiele für den Herbst

für Schule, Kindergarten und Familie



Inhalt:

- 1.) Atemspiel: Blätterwirbel
- 2.) Partnerübung: Herbstbäume
- 3.) Massage: Der Igel sucht einen Schlafplatz



Atemspiel: Blätterwirbel

Material: viele bunte Herbstblätter aus Seidenpapier, Strohhalme, einen Korb

Gruppengröße: ab 4 Personen

Durchführung:

Alle Kinder legen sich im Kreis auf den Bauch. Die Herbstblätter werden in der Mitte des Kreises zu einem „Laubhaufen“ geworfen. Nun erhält jedes Kind einen Strohhalm (es geht auch ohne), damit es besser in die Mitte blasen kann.

Auf ein Kommando: „Einatmen – und LOS“ pusten alle Kinder gleichzeitig durch den Strohhalm in den Laubhaufen. Je weiter unten die Luft in den Blätterhaufen einströmt, desto höher und weiter fliegen die Blätter. Durch den erzeugten „Herbstwind“ wirbeln die Blätter nach oben in die Luft und tanzen durch den Raum.

Variation (für größere Kinder):

Nun müssen alle Blätter wieder eingesammelt werden. Dazu nutzen die Kinder ihre Strohhalme um die Blätter aufzusammeln. „Gehe nun im Raum umher und suche dir ein Blatt aus. Komme mit deinem Strohhalm ganz nah an dein Blatt heran und sauge das Blatt mit deinem Strohhalm auf. Bringe es auf diese Art zurück in den Korb.“

Ziele und Wirkung:

- Freude am gemeinsamen Tun
- Verbindung und Gemeinschaftssinn stärken
- Teamgeist stärken
- Sichtbarmachen der Atmung
- Ein Gefühl für die eigene Atmung entwickeln
- Das Lungenvolumen sanft erweitern
- Raumorientierung und -wahrnehmung fördern

Die Übung eignet sich gut vor einer Konzentrationsphase oder nach einem langen Tag mit viel Input.

Achtung:

Da Kinder von Natur aus flacher und schneller atmen als Erwachsenen, wird ihnen bei Atemübungen schnell schwindelig oder übel. Mache diese Übung also nicht allzu lange. Sollte ein Kind über Schwindel und Übelkeit klagen, soll es sich auf den Boden setzen und ruhig atmen. Normalerweise legt sich das innerhalb ein paar Minuten.



Partnerübung – die Herbstbäume verlieren ihre Blätter

Material: bunte Herbstblätter aus Seidenpapier

Gruppengröße: ab 2 Kindern

Durchführung:

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Als nächstes entscheidet das Paar gemeinsam, wer von den beiden der Baum und wer der Herbst sein wird.

Der Baum stellt sich in der Baum-Position im Raum auf. Sollte der Baum wackelig sein, darf er sich gerne an der Wand etwas abstützen, um nicht umzufallen.

Es gibt 3 Varianten für den gehobenen Fuß in der Baum-Position:

- Am einfachsten ist es, wenn die Kinder den Fuß auf den Standfuß stellen. Dabei bleiben die Zehen noch als Balancehilfe am Boden.
- Die Kinder können den Fuß auch auf die Innenseite des Unterschenkels des Standbeines stellen.
- Am schwierigsten ist es, wenn der Fuß auf die Innenseite des Oberschenkels gelegt wird.



Achtung: Niemals darf der Fuß am Kniegelenk abgelegt werden! Hier droht Verletzungsgefahr.

Wenn der Baum stabil steht, wird er vom Herbst-Kind mit bunten Blättern bedeckt. Dabei werden auf alle Körperteile, die sich dafür gut eignen, Seidenpapier-Blätter gelegt: der Kopf, die Schultern, die Arme der Oberschenkel, etc.

Sobald der Herbst mit seiner Arbeit fertig ist, kommt der Herbstwind. Dabei bläst das Herbst-Kind alle Blätter des Baumes wieder herunter.

Nun folgt die Übung mit dem 2. Bein und danach wird getauscht.



Ziele und Wirkung:

- Balance und Standfestigkeit fördern
- Ausdauer und Durchhaltevermögen aufbauen
- Konzentration schulen
- Bestimmtheit und Zielorientierung entwickeln
- Bein- und Fußmuskulatur kräftigen
- Die Hüftmuskulatur dehnen
- Vertrauen und Verantwortung stärken
- Ein Gefühl für die eigene Atmung entwickeln
- Das Lungenvolumen sanft erweitern

Die Übung eignet sich gut vor einer Konzentrationsphase oder einfach nur für Zwischendurch zur Auflockerung.



Massage: Der Igel findet einen Schlafplatz

Material: evtl. bunte Herbstblätter aus Seidenpapier

Gruppengröße: ab 2 Kindern

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Ein Kind darf sich danach gleich in der Bauchlage auf die Matte legen. Das massierende Kind hat einen Korb mit Blättern neben sich und setzt nah an dem Partnerkind. (Die Geschichte funktioniert auch ohne Blätter)

Massagegeschichte:

Wir spazieren durch den bunten Herbstwald.	Mit den Fingern Gehbewegungen über den Rücken andeuten.
Es ist ein schöner Herbsttag. Die Sonne lacht.	Mit den Händen von der Mitte des Rückens aus Sonnenstrahlen ziehen.
Der Wind bläst durch die Bäume.	Schnell und sanft mit den Händen über den Rücken fahren.
Der Wind bläst so stark, dass ein Blatt sich vom Baum löst und langsam nach unten gleitet.	Mit den Händen drehende, schwingende Bewegungen von oben nach unten andeuten.
Das Blatt landet am weichen Waldboden.	Nun wird ein Blatt auf den Rücken des Kindes gelegt.
Wir spazieren weiter und entdecken einen kleinen Igel, der neugierig an dem Blatt schnuppert.	Alle Finger zu einer spitzen Igelschnauze zusammenbringen und damit am Blatt schnuppern.
Huch! Irgendetwas hat ihn wohl erschreckt und der Igel läuft davon.	Schnell mit den Fingern über den Rücken davonlaufen.
Wieder beginnt der Wind stärker zu blasen.	Schnell und sanft mit den Händen über den Rücken fahren.
Ein Blatt löst sich vom Baum und segelt noch unten.	Mit den Händen drehende, schwingende Bewegungen von oben nach unten andeuten.
Auch dieses Blatt landet weich am Waldboden.	Ein Blatt wird auf den Rücken des Kindes gelegt.
Der Igel wird wieder neugierig. „Wow! Da liegt noch ein schönes buntes Blatt. Könnte das etwa mein Winterzuhaus werden?“	Die „Igelschnauze“ schnuppert wieder frech am neuen Blatt.
Nun wird der Wind stärker und stärker.	Mit den Händen wilder und schneller über den Rücken streichen.
Ganz viele Blätter lösen sich vom Baum und fallen auf den Boden.	Nun wird ein ganzer Blätterhaufen auf dem Rücken des Kindes abgeladen und glatt gestrichen.
Der Igel freut sich! „Ja. Das ist mein kuscheliges Winterbettchen.“ Er wühlt sich in den Blätterhaufen hinein und schläft sofort ein.	Mit den Händen ein Loch in den Blätterhaufen graben und dann laut schnarchend die Hände auf den Rücken legen.



Ziele und Wirkungen

- Ruhe zulassen und genießen
- Vertrauen und Verantwortung entwickeln
- durch Berührung den eigenen Körper besser spüren
- einer Geschichte folgen und die Handlungen ausführen
- behutsam mit einem fremden Körper umgehen
- Verbindung über Berührung aufbauen und wahrnehmen
- jemand anderem etwas Gutes tun
- loslassen und genießen



Werde integrale Kinderyoga Pädagog*in

... und mache mit einer wachsenden Community
die Welt Schritt für Schritt bunter

- Möchtest du in deinem Leben und Arbeiten mit Kindern noch mehr Leichtigkeit und Frieden leben?
- Brauchst du immer wieder Input um ans Atmen zu denken?
- Hast du Lust dein Inneres Kind anzustupsen und gemeinsam zu spielen?

Träumst du auch von einer bunten Welt ohne Leistungsdruck?

Dann ist die Ausbildung „integrale Kinderyoga Pädagogik“ genau das richtige für dich.

Wer steckt dahinter?

Hallo! Ich bin Hanna Pessl!

*2-fache Mama, integrale Entwicklungspädagogin,
(Kinder-)Yogalehrerin und integrale Life Coach*

Schön, dass wir uns auf diesem Weg kennen lernen. Seit über 10 Jahren sind Pädagogik, natürliche Kindererziehung, Yoga und das Wesen der Kinder meine Leidenschaft. Ich umgebe mich gerne mit diesen kleinen Gurus, die das Leben im Hier und Jetzt noch vollkommen meistern. Sie auf ihrem Weg zu begleiten und zu beobachten ist ein wunderbares Erlebnis für mich.

Willst du das auch?

HIER erfährst du mehr:

www.hannapessl.com/wachse-mit-mir/

