



WS 104-02 | Yogiraffe - Bewegungsgeschichten für Kinder
Referentin: Natalie Merl
Donnerstag, 06.02.2025 | 15.00 - 16.30 Uhr

Aufbau einer Yogastunde für Kinder

Ankommen mit Ritual im Kreis

Aufwärmen mit dem Ausritt und Sonnengruß

Bewegungsgeschichten

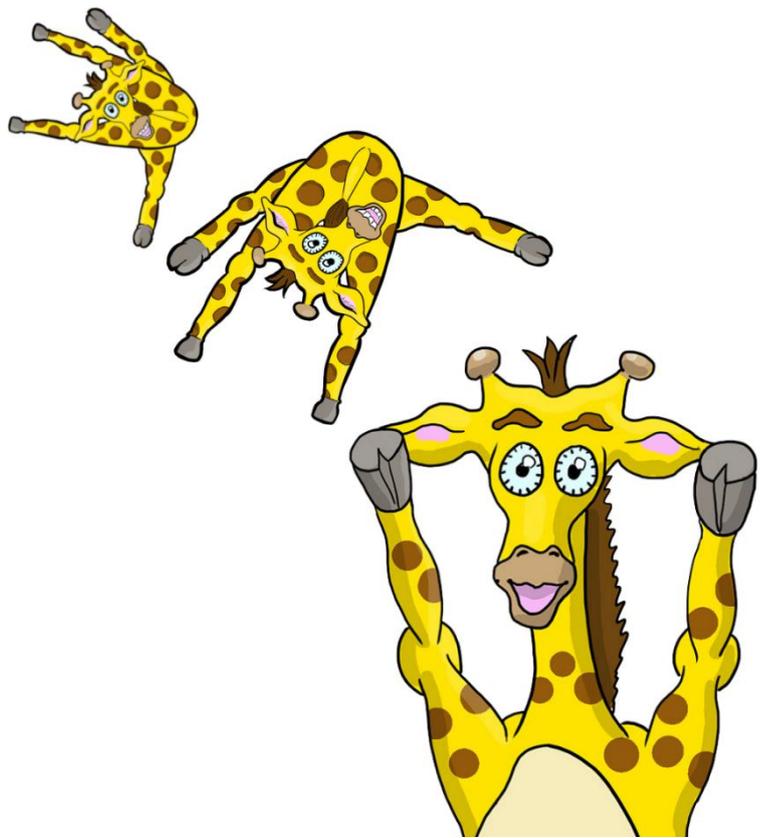
Land der Riesen

Brückenland

Entspannung

der Schneeberg

Abschlussritual





Ankommens Ritual

1. Ritual: Kreis mit Yogakissen

Eröffnung mit Klangschale – Päckchen, innere Rollos zumachen solange die Klangschale klingt still sein, Rollos aufmachen und Augen öffnen, wer nix mehr hört, hinsetzen. Spruch dazu, wenn Rollos zu gehen ich schließe jede Tür – dann finde ich zu mir (die Sinne zurückziehen) Pratyahara.

Begrüßung: Entweder mit Moodkarten Gefühlskarten ziehen lassen – oder Pantomime: Wie fühle ich mich heute – Körperausdruck vormachen, andere machen nach.

Regeln, die eigene Matte ist wie eine Oase: Jedes Kind darf dort seine Ruhe haben und bestimmen, ob jemand drauf darf oder nicht (Autonomie & Bindung).

Aufwärmen:

2. Ritual: Ausritt auf der Yogiraffe

Die Leiter hochklettern auf Yogiraffe´s Rücken: Strecken, Knieheben, mal ganz schnell oder langsam.

Beckenschaukel auf Kissen: Zur Musik bewegen sich die Kinder in eine Beckenkipfung und Beckenaufrichtung, dazu Pfeifen raten lassen, wo es heute hingehet in der Stunde oder Wünsche äußern lassen...

3. Ritual der Sonnengruß

1. Namaste – ich begrüße die Sonne (Stehen Hände vors Herz)
2. Vorbeuge – ich begrüße die Erde (Mit gebeugten oder gestrecktem Knie Hände auf Boden bringen)
3. Plank – ich bin stark (Liegestütze)
4. Katzenbuckel – ich bin schlau wie eine Katze
5. Kindposition – ich bin ruhig wie eine Schnecke
6. Kleine Kobra – ich bin konzentriert wie eine Kobra
7. Herabschauender Hund – ich bin freundlich wie ein Hund
8. Plank – ...
9. Vorbeuge- ...
10. Namaste...





Ausflüge

Ins Brücken Land und ins Land der Riesen

Ziele Balanceschulung – Dinge aus weiterer Entfernung betrachten – Beobachten lernen, Achtsamkeit gegenüber kleinen Dingen. Langsamer werden, entschleunigen.

Balanceübungen sollen helfen die Konzentration zu fördern und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Außerdem wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt.

Rückbeugen (Brücken) Hauptziel: Gegenbewegung zum Sitzen – Dehnung der Hüftbeuger

Land der Riesen

Die Yogiraffe weiß ganz gut, wie es ist einen Überblick zu haben, willst du auch so groß werden und spüren, wie ruhig es da oben ist?

Dann fang an zu wachsen, stell dir vor du bist jetzt ein Riese, die Füße werden riesengroß, deine Beine so lang wie die der Yogiraffe auch dein Rücken und der Halswachsen bis zum Himmel. Du bist jetzt fast so groß wie ein Berg. Schau dich mal um im Land der Riesen, wie fühlt es sich an so groß zu sein?

Jetzt geht's los mit Riesenschritten, wir wollen heute Berge besteigen. Sei dabei vorsichtig, dass du nichts mit deinen großen Füßen zertrittst.

Mache Ausfallschritte im Zeitlupentempo und gehe durch den Raum.

Der kleine Ameisenhügel

Hoppla, fast hätten wir den kleinen Hügel übersehen.

Beuge dich ganz runter auf deine Knie, setz den Po auf deine Fersen und mach dich klein, um den Hügel zu sehen, dafür leg den Kopf auf dem Boden ab.

Vielleicht kannst du Ameisen entdecken?

Weiter geht's mit den Riesenschritten zum nächsten Berg.





Der spitze Berg

Der spitze Berg sieht ja aus wie der herabschauende Hund!

Den kennst du aus dem Sonnengruß.

Gehe in den 4 Füßlerstand, strecke deinen Po in die Luft und verwandle dich in den spitzen Berg. Spüre die Erde unter deinen Händen & Füßen und wie du immer feiner und länger wirst, bis der Po fast den Mond berührt.

Abschluss Riesenland

Zurückverwandeln zu Kindern – ÜL berührt jedes Kind mit Zaubertuch (Tuch) und es wird wieder es selbst. Alternative; jedes Kind sagt seinen eigenen Zauberspruch oder macht eine Geste um sich zurück zu verwandeln.

Übergang in die Nächste Bewegungsgeschichte

Jetzt nimm deine Knie in die Hand, wir schwimmen weiter ins Brückenland!

Lege dich auf den Rücken, greife deine Knie und mache Schwimmbewegungen mit deinen Beinen.

Die Wackelbrücke

Baue dir eine Wackelbrücke, z.B. mit großen Kissen oder gerollter Matte.

Versuche ohne runterzufallen einmal vorwärts, seitwärts und rückwärts drüber zu gehen. Vielleicht bist du ein wenig aufgeregt? Beobachte mal ob du dein Herzlauter hörst oder du auf einmal dein Gesicht verziehst vor Anstrengung, als ob du in eine Zitrone gebissen hättest, vielleicht hältst du sogar die Luft an?

Wenn du das merkst, versuche tief zu atmen, dann wird's leichter.

Hilfe kannst du dir auch holen, falls es allein nicht klappt.





Die Schulterbrücke

Die kleine Brücke geht über einen kleinen Bach.

Lege dich auf den Rücken, Der Kopf bleibt ruhig am Boden, du schaust zu deiner Brust. Die Füße stehen wie 2 Pfeiler im Boden, die Arme sind zum Po ausgestreckt. Hebe deinen Po in die Luft, so dass der kleine Bach unter deinem Rücken durchfließen kann.

Die Zirkusbrücke

Eine spektakuläre Brücke, die Yogiraffe übt schon seit Jahren, damit sie es schafft. Also probier´s einfach so gut es gerade geht, mach es wie die Yogiraffe, bleib geduldig und versuch es einfach nächstes Mal wieder.

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße nah am Po auf, die Knie schauen nach oben. Lege deine Handflächen neben die Ohren, die Ellbogen zeigen nach oben. Drücke dich aus den Beinen & Armen hoch, dein Kopf und Po sind jetzt in der Luft.

Die Hängebrücke

Die Hängebrücke ist die faulste Brücke von allen, sie mag die Schwerkraft und hängt sich gerne aus, weil das so guttut.

Stelle dich auf beide Füße, beuge dich nach vorne und lasse den Kopf und die Arme ausbaumeln zum Boden

Entspannungsübung, um die Stunde Revue passieren zu lassen

Der Schneeberg

Der Berg sieht ganz verschlafen aus, er hat sich komplett mit einer weißen Decke aus Schnee zugedeckt.

Lege dich auf den Rücken und umarme deine Knie, lege eine große Decke über dich, bis du versteckt bist. Von außen siehst du wie ein Schneeberg aus. Wie schön ruhig es ist, vielleicht hörst du von draußen fast nichts mehr? Wird es warm und kuschelig

ÜL: erzählt was die Kinder heute in der Stunde alles erlebt haben,





Alternatives Ende:

Bild malen von dem Riesen oder der Brückenwelt

Abschlussritual:

Kreis – Klangschale zuhören und still werden – wenn der Klang aus ist, verabschieden.

Quellen:

Sonnengruß; Musik und Text Kiyomamu: Schön, dass du da bist: www.kinderyoga-musik.de

Bewegungsgeschichten mit der Yogiraffe; Text und Bild von Natalie Merl www.nataliemerl.de

