



Bewegungsgeschichte

Oben ist der Himmel

von

Sandra Wenzel



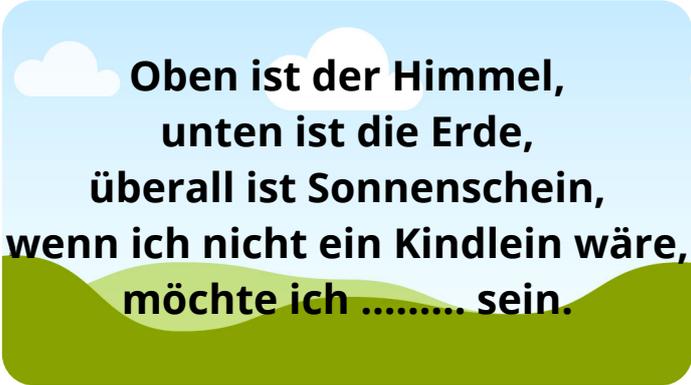
„Oben ist der Himmel, unten ist die Erde“

Alter: 3 – 6 Jahre

Anzahl der Kinder: 6-8 Kinder (außerhalb der KiYo Einheit sind mehr Kinder möglich)

Vorbereitung & Material: Asanas – Bildkarten passend zu dem jeweiligen Stundenbild. Bildkarten entweder im Raum verteilen oder in der Kreismitte, je nach Altersgruppe.

Das Spiel kann gesungen oder gesprochen werden.



**Oben ist der Himmel,
unten ist die Erde,
überall ist Sonnenschein,
wenn ich nicht ein Kindlein wäre,
möchte ich sein.**

Ablauf:

Oben ist der Himmel,

(Arme weit nach oben strecken.)

unten ist die Erde,

(Nach unten beugen.)

überall ist Sonnenschein,

(Arme auseinander machen und drehen.)

wenn ich nicht ein Kindlein wäre,

(Auf sich selbst zeigen.)

möchte ich sein.

Reihum ist jedes Kind an der Reihe, und sucht sich eine Asanabildkarte aus, die dann alle ausführen dürfen.





Bewegungsgeschichte

Asana-Stopp-Tanz
Der Yogi geht um
Ecken-Rennen

von

Jessica Kindler

Kinderyoga Spiele



Asana-Stopp-Tanz

Geeignet für Kinder vom Kindergarten bis Grundschulalter (je nach Lust der Kinder auch weit darüber hinaus)

Die Kinder sollten schon einige Asanas kennengelernt haben. Eventuell kann man sie vor dem Spiel auch noch mal durch gehen bzw. festlegen welche Asanas man nimmt.

Ablauf: Es läuft Musik oder man trommelt einen Rhythmus. Wenn die Musik stoppt ruft man eine Asana und alle Kinder führen diese Asana aus. Entweder ruft nur die Lehrerin die Asanas oder reihum alle Kinder.

Der Yogi geht rum

Geeignet für Kindergartenkinder bis Grundschulkind

Die Kinder sollten schon einige Asanas kennengelernt haben. Eventuell kann man sie vor dem Spiel auch noch mal durch gehen bzw. festlegen welche Asanas man nimmt.

Ablauf: Die Kinder sitzen im Kreis. Jeweils ein Kind läuft hinter den Kindern entlang und lässt hinter einem Kind ein Säckchen oder ähnliches fallen und ruft eine Asana, die dieses Kind dann ausführt. Das Kind welches das Säckchen hat fallen lassen, läuft zu seinem Platz zurück. Das andere Kind führt die Asana aus und nimmt sich dann das Säckchen und läuft im Kreis und lässt es wieder hinter einem Kind fallen, nennt eine Asana usw. Man kann noch das Lied singen: Der Yogi geht rum, wer sich umdreht oder lacht, kriegt eine auf's Dach.

Ecken-Rennen

Geeignet für Kindergartenkinder bis ca. 5 Klasse.

Die Kinder sollten schon einige Asanas kennengelernt haben. Eventuell kann man sie vor dem Spiel auch noch mal durch gehen bzw. festlegen welche Asanas man nimmt.

Ablauf: In 4 Ecken (oder bei älteren Kindern auch mehr) Matten legen, jede Matte bekommt eine Asana zugeteilt. Die Kinder rennen durch den Raum, dann wird eine Asana gerufen und die Kinder sollen zur richtigen Matte laufen und die Asana ausführen.

Variation: Die Kinder laufen von Matte zu Matte, es wird Stopp gerufen und dort wo sie stehen bleiben, führen sie die entsprechende Asana aus.



Bewegungsgeschichte

Regenbogen

von

Jana Buchmann

Bewegungsspiel "Regenbogen"

Altersklasse 5-7

Anzahl Kinder 4-8

In der Mitte der Yogastunde (nach einer ruhigen Einheit mit Figuren zum Legen o.ä.)

Material: bunte Chiffontücher

Ablauf:

Jedes Kind sucht sich zwei Chiffontücher in seinen Lieblingsfarben aus, die bilden später den Regenbogen. Die Kinder tanzen mit den Tüchern durch den Raum, dazu kann Musik spielen. Es gibt vier Kommandos/Asanas, die die Kinder ausführen, sobald sie die Yogalehrerin ansagt.

Wind/Sturm:

Asana Windmühle – Die Kinder kreisen ihre Arme und lassen die Tücher dabei wirbeln.

Regen:

Asana Hase – Die Kinder nehmen die Hasenasana ein und trommeln mit den nach vorne ausgestreckten Armen auf den Boden (die Tücher schwingen mit)

Sonnenschein:

Asana Sonne – Die Kinder machen die Sonnenasana mit einem großen Armkreis

Regenbogen:

Alle Kinder kommen in der Mitte des Raumes zusammen und schwenken gemeinsam ihre Tücher, die dabei den Regenbogen darstellen

Die Ansagen können beliebig oft wiederholt werden, die Reihenfolge sollte auch mal variieren, damit keine Langeweile aufkommt. ☺



Bewegungsgeschichte

Asana Vorstellung-Spiel

von

Claudia Naaf-Pawolka

ASANA-VORSTELLUNSSPIEL

Ein Bewegungsspiel für Grundschul Kinder

Anzahl der Kinder: 6 – 12 Kinder

Im Stundenablauf: am Anfang oder Zwischendurch (vielleicht in der ersten Stunde mit einer neuen Gruppe)

Material:

Tier-Asanas

Ziel:

Kinder lernen sich untereinander kennen (Namen in Verbindung mit einem Tier-Asana zum sehr guten Merken)

Kinder lernen verschiedene Asanas kennen (vorneweg: Erklärung was Asanas sind)

Beschreibung:

Alle Kinder stehen im Kreis. Verschiedene Tier-Asanas liegen in der Mitte.

Das Erste Kind sagt seinen Namen und ein Tier was er mag.

Zum Beispiel: „Ich bin Anton und ich mag Frösche.“

Dann erklärt die Kursleiterin wie der Frosch geht und alle Kinder wiederholen, was das Kind gesagt hat und machen das Asana.

Also zum Beispiel: „Das ist Anton und er mag Frösche.“ Dann machen alle den Frosch.

Nun kommt das nächste Kind an die Reihe.

Zum Beispiel: „Ich bin Stella und ich mag Schmetterlinge“. Die

Kursleitung zeigt wie der Schmetterling geht.

Alle wiederholen dann: „Das ist Stella und sie mag Schmetterlinge“ Alle

machen den Schmetterling. „Und das ist Anton. Er mag Frösche.“ Alle

machen den Frosch. So geht es weiter bis das letzte Kind an der Reihe

war.

Danach haben sich die Namen der Kinder und auch die Asanas sehr gut eingepägt.



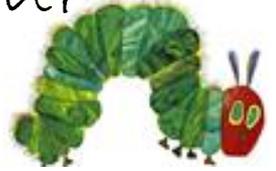
Bewegungsgeschichte

Die Raupe Nimmersatt

von

Nicole Müller

Sing & Bewegungsspiel zur Raupe Nimmersatt



(Ab Krippenalter - zu der Vogelhochzeit)



1) Im Mondschein lag auf einem Blatt,
das Ei der Raupe Nimmersatt

Asanas

Blatt
Raupe



2) und daraus wird im Sonnenschein
Ein kleines zartes Räupelein



Sonne
Raupe



3) Sie macht sich auf um Futter zu suchen
und frisst sich satt an Obst und Kuchen

eine Runde
im Kreis
Laufen

4) und dann kam moch ein grünes Blatt
dann war sie endlich rund und satt



5) Sie schlüpfte schnell mit ihrer Fülle,
in eine zarte Seidenhülle



Kinder rollen
sich ganz
klein ein

6) Nach 14 Tagen Wunderding,
kam farbenfroh ein Schmetterling

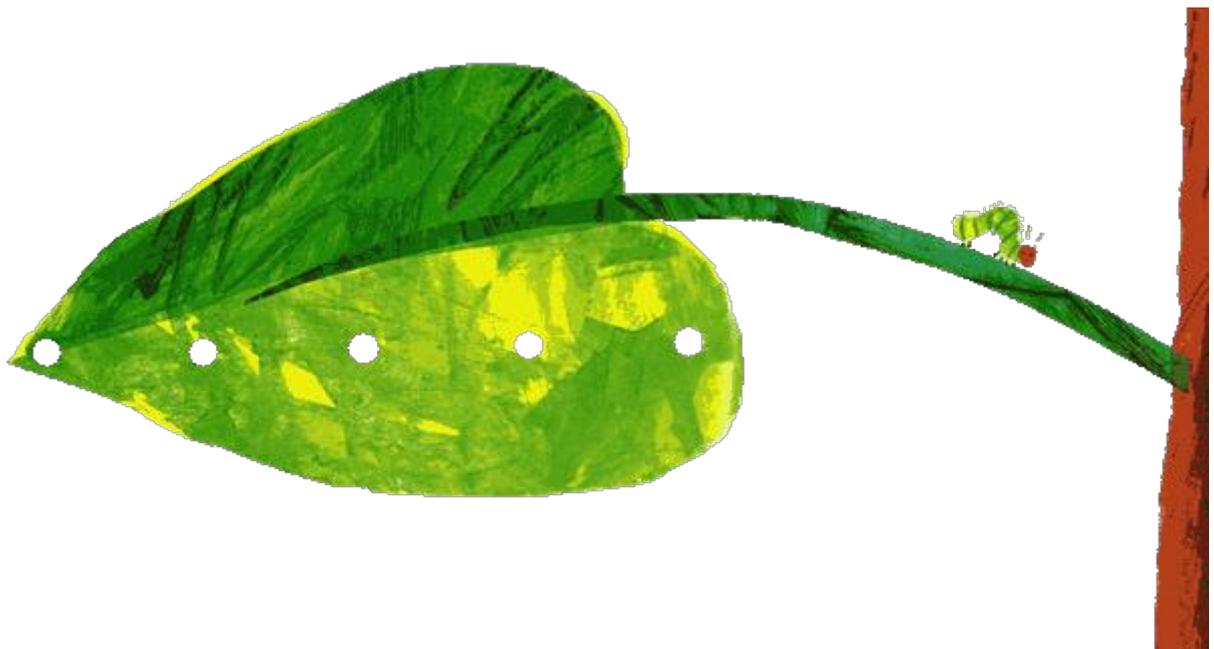
Schmetterling



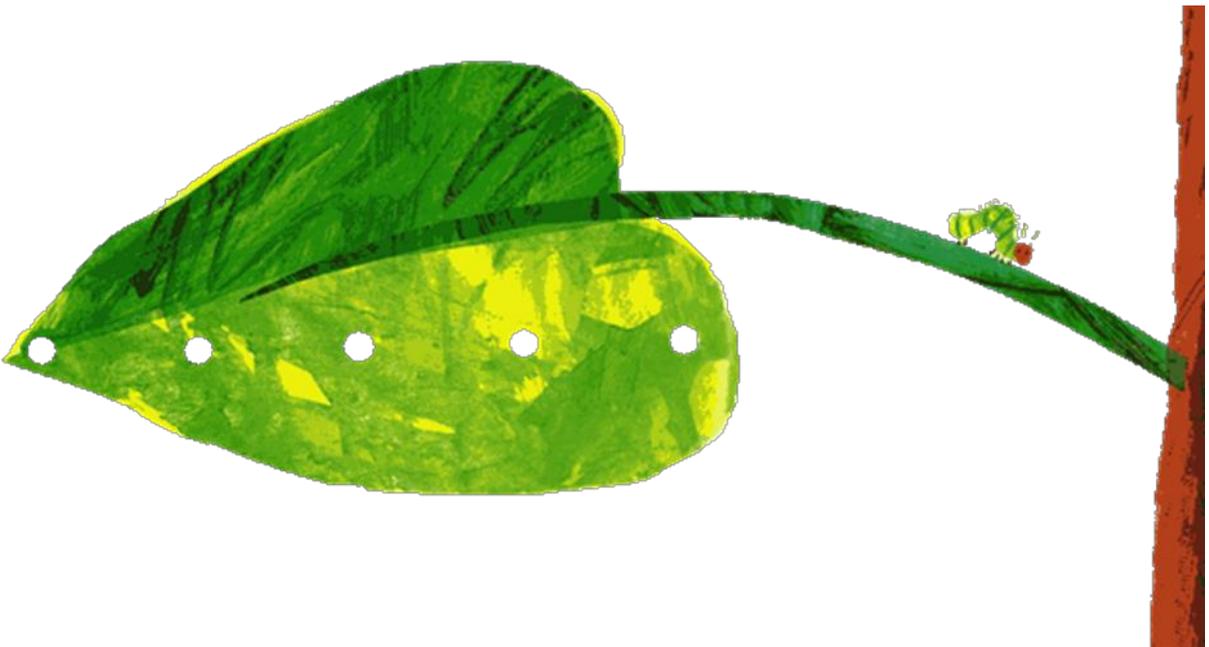
Ref: zwischen den Strophen: Fideralla la,....

Klatschen

Alle Schmetterlinge fliegen durch den Raum, Chiffontücher liegen für die Kinder als bunte Flügel bereit.

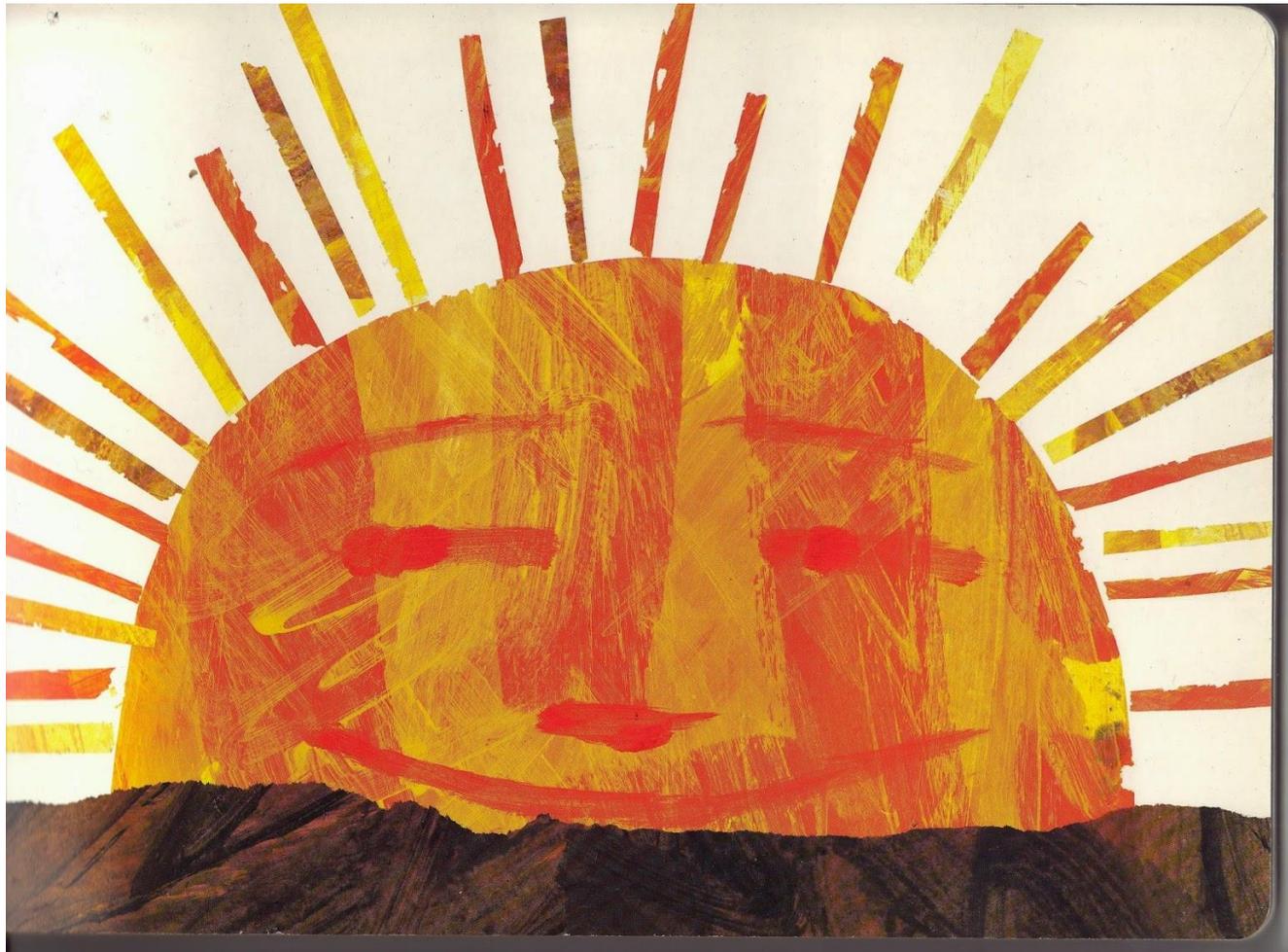








™ & © 2011 Eric Carle LLC. Licensed by Chorion Right Limited





Bewegungsgeschichte

4 Ecken Stopp-Spiel

von

Elisa Rosina Birgmeier

Bewegungsspiel!



Teil 2 auf deinem Weg zum
Zertifikat KINDERYOGA Lehrerin



- Ein Bewegungsspiel für die Altersgruppe : 5-12 Jahren (Schwierigkeitsgrad anpassbar)
- Anzahl der Kinder: Ab 10-25.....
- Im Stundenablauf Anfang / Zwischendurch / Ende

Material:

Markierungen zB. Hütchen oder A4 Blätter mit Zahlen von 1-4 um sie in die Ecken zu hängen Tesa zum aufhängen)
Musik deiner Wahl oder ein Instrument wie zB. Trommel oder Klangschale

Detaillierte Beschreibung des Spiels:

Im Gespräch vor Spielbeginn, werden den vier Ecken oder ggf Markierungen im Raum/Turnhalle Asanas zugeteilt. (Siehe unten)

Alle Kinder bewegen sich im Raum zu einer Musik zB. Trommeln oder Instrumental Musik im Rhythmus. Fliegen wie ein Schmetterling 🦋, Flugzeug ✈️, Adler 🦅, hüpfen wie ein Frosch 🐸, Hase 🐰 etc.
Variabel kann auch ein Kind, das am Spiel nicht teilnehmen kann wegen zB. Krankheit, trommeln, oder den Part des Musikleiters (Dj) übernehmen.

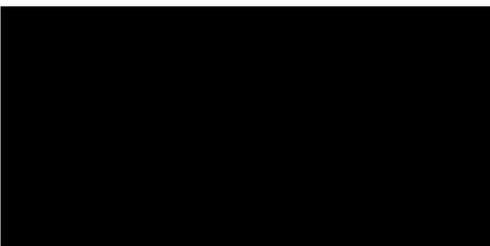
Der Spielleiter, der die Augen geschlossen hat und mit dem Rücken zur Gruppe steht, ruft eine Yoga Asana.
Die Kinder „fliegen“ nun in eine Ecke, die ihnen zusagt und üben dort die Asana Position aus.
Nun nennt der Spielleiter eine Ecke.
Die Kinder, die sich für diese Ecke entschieden haben, sind „ausgeschieden“. Um ihnen kein negatives Gefühl zu geben, dürfen sie am Spielrand den Baum 🌳, die Blume 🌹 oder den Berg 🏔️ ausüben, um eine schöne Naturumgebung darzustellen.
Gewonnen hat das Kind, das am Ende übrig bleibt.

Am Ende des Spiels, ergibt es ein wunderschönes gemeinsames Gruppenbild.
Als Abschluss, könnten sich alle in ihrem Asana zusammenstellen und du schießt ein Foto und jedes Kind bekommt einen Abzug davon.

Asana Vorschläge:

Schlange/Kobra 🐍
Schwalbe 🦉
Biene 🐝
Palme 🌴
Elefant 🐘
Tiger 🐅
Hase 🐰
Schnecke 🐌
Storch 🦅

Alles ist Möglich, das heißt, du kannst das Spiel in jedes Thema das deine Gruppe gerade beschäftigt, oder durchnimmst abwandeln.





Bewegungsgeschichte

Das Puppenhaus

von

Marie Lutz



Bewegungsgeschichte

Feuer, Wasser, Blitz, Luft

von

Yvonne Fochler

Bewegungsspiel Feuer, Wasser, Blitz/Luft, mit „Aussetzen“

Alter: 4-12 Jahre

Gruppengröße: 5-20 Kinder

Materialien: Yogamatten, Turnmatten, evtl. Turnbänke oder Sitzkästen

Besprecht vorher mit den Kindern, welche Asanas ihr dafür nutzen wollt (geht diese evtl. nochmal durch; wie geht die nochmal?) und wo welche Position dafür ist.

Beispiel:

Feuer = Bank = Prinzessin

Wasser = Matte = Krieger

Blitz/Luft = Yogamatte = Hund

Alle Kinder laufen durch die Gegend.

Vielleicht machen sie auch Räder, oder Hüpfen auf einem Bein. Oder fliegen wie der Adler durch die Luft.

Vielleicht baust Du auch „ticken“ (fangen) mit ein: Wer „angetickt“ wurde, bleibt als Baum stehen. Das lässt Du solange laufen, bis Du dann Feuer/Wasser/oder Blitz/Luft rufst.

Die Kinder müssen dann zu dem besprochenen Positionen laufen und die Asanas ausüben.

Wenn ihr es mit „aussetzen“ spielt, lasst die Kinder, die als letztes auf die Positionen angekommen sind, trotzdem auf ihrem Platz die jeweiligen Asanas mitmachen (so wird ihnen nicht langweilig und haben trotzdem das Gefühl, dabei zu sein)

Ihr könnt je nach Gruppengröße die Runden so spielen, bis nur noch 1-2 Kinder im Spiel sind.

Sollten die Kids im Alter von 10-12 sein, könnt ihr es ohne „Aussetzen“ spielen, daraus auch mehre Durchläufe machen und dabei aber die Asanas ändern.

Viel Spaß 😊❤️