KINDERYOGAVERBAND

Thema der Stunde

Zirkus und die Freude am Lachen

Gruppengrösse: circa 7 Kinder
Alter: 3 – 7 Jahre
Raum: Yoga Raum oder ähnliches
Zeit: 45 min
Lernziel: Schulung der Koordination, Erden, Steigerung des Selbstvertrauens, Sprachförderung, Muskeln stärken, Kreativität anregen, Förderung der Konzentration

Benötigtes Material: Böxli, Tücher, Seile, Zauberstab

Vorhandenes Material im Raum: -

Bemerkungen:

KINDERYOGAVERBAND

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Ankommen im Raum Ankommen auf der Matte	Raum ist vorbereitet, Matten liegen aneinander im Kreis, Mitte mit Pompons als Deko dekoriert Jedes Kind sucht sich eine Matte und setzt sich hin	0 min
Regeln werden erklärt Begrüssungs- und Anfangsritual Kennenlernspiel	Regeln: • Man kann nichts falsch machen • Immer auf den eigenen Körper hören • Respektvoller und liebevoller Umgang miteinander. 3x in die Hände klatschen 3x auf die Beine patschen 3x Schnipsen (mit Ton) Namaste! Hand auf Hand im Kreis, Namen sagen, Turm bauen. Merkt ihr wie viel Kraft wir haben und wie stark wir sind. Danach eine Hand nach der anderen wieder vom Kreis entfernen. Wiederholung mit Füssen.	5 min
Einstieg in die Stunde	Heute gehen wir zusammen in den Zirkus. Im Zirkus brauchen die Leute viel Mut. Kennt ihr noch unser Mut Mudra von letztem Mal? Das brauchen wir heute auch, weil jeder von uns eine Eigene Zirkusnummer vorführen wird. **Mudra:** Mit dem Daumen berühren wir den Zeigefinger und sprechen dabei: ICH, mit dem Daumen berühren wir den Mittelfinger: BIN, mit dem Daumen berühren wir den Ringfinger: MUTIG, mit dem Daumen berühren wir den kleinen Finger: JAAA! Laut und deutlich wiederholen.	5 min

KINDERYOGAVERBAND

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Aufwärmspiel	Clown Runde: Wir laufen wie Clowns durch den Raum. Dabei läuft Clown Musik. Die Kinder welche sich trauen dürfen lustige Sachen wie ein Clown machen und Grimassen schneiden etc.	5 min
Bewegungsphase mit Peak	Jetzt gehen wir ins Zirkuszelt, allein oder zu zweit. Das Zelt wackelt ein bisschen, weil es so windig draussen ist. – **Baum in verschiedenen Variationen** Der Zirkusdirektor kommt hinein, wir klatschen, die Show beginnt. Er hat seine zwei Begleiter mitgebracht, seine schwarzen Katzen - **Katze Kuh, mit Geräuschen, links rechts, streckt sich, am Schluss sehr durstig, trinkt Milch** Danach kommt der Tiger, stolz hineinmarschiert – **Tiger**. Der **Frosch** ist auch noch da. Der macht sich in seiner Kanone parat, wir zählen runter **10,9,8… bei 0 springt er zum Mond**. Die **Seiltänzerin** kommt als nächstes. Sie läuft am Mattenrand entlang, vorwärts, rückwärts, seitwärts usw. **Tänzer (Peak der Stunde von den Asanas)** Der **Elefant** kommt. Er schnappt sich ein Tuch und pustet es wieder weg. – **Der Arm ist unser Rüssel. Erweitern mit jonglieren**. Der stärkste **Löwe** der Welt stolziert ein. Er schaut sich um, sucht sich einen Platz und beginnt zu brüllen. - **Löwe** Zum Schluss kommt noch der **Zauberer**. Nun darf jedes Kind einmal die ganze Gruppe in etwas verzaubern, mit dem Zauberstab.	20 min
Entspannungsritual	Seit ihr auch müde geworden von unserer Zirkusaufführung? Also ich schon. Hinlegen, Kalimba spielen. Langsam bewegst du deine Füsse, deine Finger, deine Hände und streckst deinen ganzen Körper. Was hat dir am besten gefallen von unserer Zirkusaufführung? Kinder tauschen sich aus.	10 min

KINDERYOGAVERBAND

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Abschlussritual	3x in die Hände klatschen 3x auf die Beine patschen 3x Schnipsen (mit Ton) Namaste!	