

go sports infotagung

Skript zum Workshop: Yoga- und Bewegungsspiele

Referentin/Referent: Kerstin Henne

Yoga-Fangspiel: Rehe und Eule

Spielanleitung: Auf einer Waldlichtung bewegen sich viele Rehe (die Kindergruppe). Gemütlich laufen sie über die Wiese, dazu erklingt Musik. Plötzlich kommt eine Eule angefliegen. Sie will die Rehe erschrecken. Wenn sie die Rehe berührt, erstarren sie (Yogaübung. Der nach unten schauende Hund). Die anderen Rehe können die erstarren Rehe befreien, indem sie unter ihnen hindurch krabbeln. Die befreiten Rehe können wieder am Spiel teilnehmen. Wenn die Musik stoppt, ist das Spiel zu Ende. Und es wird die nächste Eule bestimmt. Bei einer größeren Gruppe können auch zwei Eulen fangen.

Magnetismus(Spiel zum Kennenlernen der Körperteile)

Spielanleitung: Die Kinder bewegen sich frei im Raum zu Musik. Im Bewegungsraum gibt es eine Bank/ein Podest oder eine Matte, die eine magnetische Anziehungskraft hat. Immer wenn die Musik aussetzt, werden die Kinder magnetisch davon angezogen. Die Spielleiterin/der Spielleiter bestimmt jedes Mal neu, welches Körperteil (Hände, Füße, Ohren, Po etc.) von dem Magnet angezogen wird.

Yoga-Stopptanz

Die Kinder tanzen durch den Raum. Dazu kann die Klangschiene Geräusche machen oder auch Entspannungsmusik laufen. Wenn die Musik aussetzt, nehmen die Kinder entweder eine vorgeschriebene oder eine selbst ausgewählte Yogaposition ein. Wer wackelt, scheidet aus.

Yoga-Fang-Spiel: Zauberer im Zauberwald

Die Kindergruppe macht eine Reise in den Zauberwald, um einen magischen Zauberkristall zu suchen. In dem Wald lebt aber ein gefährlicher Zauberer. Der einzige Schutz gegen seine starke Zauberkraft sind Yogafiguren (Clip).....

Massage-Spiel

Die Kinder laufen barfuß oder in Socken zu Entspannungsmusik durch den Raum. Jedes Kind bekommt einen Igelball/Tennisball.

Wenn die Musik stoppt gibt die Spielleiterin/der Spielleiter Anweisungen, welche Körperteile massiert werden sollen. Selbstmassage, Partner- und Gruppenmassage.

go sports infotagung

Lebendiges Yoga-Memory-Spiel

Die Kinder finden sich als Paare zusammen und einigen sich auf eine Yogafigur. Die ganze Kindergruppe verteilt sich danach im Raum. Zwei Spieler spielen gegeneinander. Beim Antippen eines Kindes stellt dieses die Yogafigur dar. Es gilt, wie beim Memory, die gleiche Figur zu finden. Wer die meisten Figuren hat, hat gewonnen.

Weihnachtsspiel

Die Kinder bewegen sich zu Weihnachtsmusik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, stellen sie Weihnachtsgegenstände dar: Weihnachtsengel, Weihnachtsmann, Vanillekipferl, Kerzen, Tannenbaum, Weihnachtsstern.

Buchtipp: Quante, Sonja, „Was Kindern gut tut“, Borgmann-Verlag
Scheer/Gulden, „Musik-Stopp-Spiele, Don Bosco-Verlag

Referentin: Kerstin Henne, Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,
Entspannungskursleiterin, Erzieherin
Kerstinhenne@web.de/ www.yoga-baum.de
Kurse/Fortbildungen/Inhouse-Schulungen und Workshops