

Liebe Kinder,
kommt mit Franz und
seinen Freunden zum
Kinderyoga!

Wenn ihr euch noch
nicht auskennt, könnt
ihr hier bei Sport und
Spaß erfahren, was
Yoga so alles kann.

Also legt los!

Vielleicht habt ihr
Geschwister, die
mitmachen wollen?

Wenn eure Eltern Zeit
haben, können sie euch vielleicht vorlesen (oder auch mitmachen☺).

Ihr braucht nur ein bisschen Platz, bequeme Sachen und einen nicht zu harten Boden.

Los geht's!

(Abbildung: Poster Yoga mit Franz: Anja Vogel-Jaich, Berlin, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart)



Und zwar zum Aufwärmen mit dem „**Schattentanz**“⁴⁶, wenn ihr zu zweit seid
oder mit dem „**Wackelpuddingtanz**“, wenn ihr allein übt. Dazu braucht
ihr eine CD, auf der ihr einen schnellen Song findet.

Beim **Schattentanz** stehen sich beide gegenüber. Der eine versucht, genau die gleichen
Tanzbewegungen zu machen wie der andere. Dann wechselt ihr.

Beim **Wackelpuddingtanz** schüttelt ihr euch von oben bis unten richtig gut aus: Die Hände,
die Arme, die Schultern, die Füße, die Beine, Hüfte, Po und Bauch! Du kannst auch einfach
auf der Stelle hüpfen und tanzen.

Fertig? Dann setzt euch wie der Kleine Yogi in den Yogasitz.

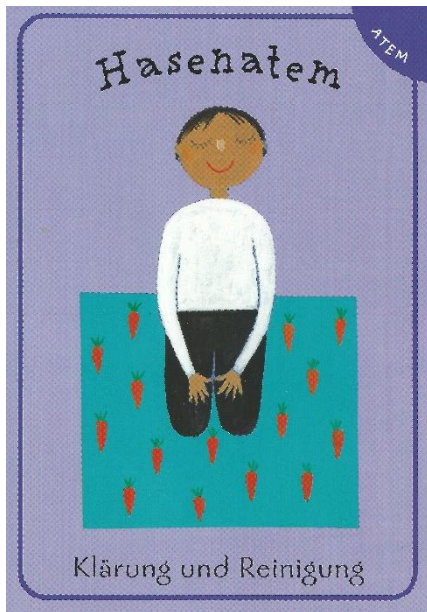
Macht euch ganz gerade. Stellt euch vor, ihr werdet wie eine
Marionette an einem Faden, der mitten auf eurem Kopf befestigt
ist, nach oben gezogen. Atmet dreimal tief durch die Nase ein und
wieder aus und

begrüßt euch nun mit dem Yogagruß „**Namasté**“.



(Abbildung: Yoga für Groß und Klein; Der Kleine Yogi, von Barbara Liera Schauer, Gerti Nausch, Königsfurt Urania Verlag GmbH)

Es geht jetzt mit der **Hasenatmung** los. Schließlich ist bald Ostern.



Hasen sind aufmerksame Tiere, genau wie du bei dieser Atemübung.

Setze dich auf die Unterschenkel, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Brustkorb angehoben.

Halte das Kinn nach unten und nimm 3 kräftige Schniefen, einen nach dem anderen.

Dann atme tief und lang aus, als ob du durch die Nasenlöcher seufzen würdest.

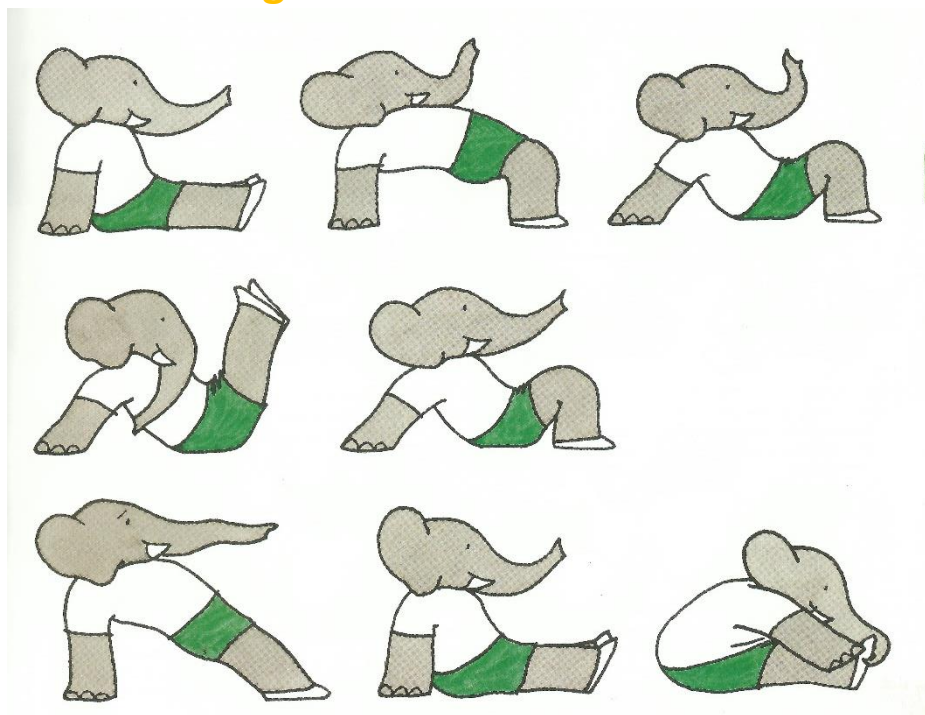
Wiederhole die Übung fünf bis sieben Mal.

Danach solltest du dich entspannt, klar und aufmerksam fühlen.



(Abbildung und Text: Kartenset: Yoga für Kinder, von Tara Guber, Leah Kahlisch; Moses. Verlag GmbH)

Zur **Erwärmung** hat unser französischer Freund, der Elefant Barbar, eine Idee:



1. Setz dich mit ausgestreckten Beinen hin und lege die Handflächen auf den Boden.

2. Atme ein und drücke deinen Körper nach oben. Die Knie bleiben dabei angewinkelt.

3. Atme aus und setze dich dabei so hin, dass dein Hinterteil direkt hinter den Fersen platziert ist und die Arme nach hinten gestreckt sind.

4. Strecke deine Beine nach oben.

5. Stelle deine Füße wieder auf den Boden.

6. Atme ein und stemme deinen Körper hoch – und zwar so, dass deine Beine vor dir gestreckt sind.

7. Atme wieder aus und nimm die Sitzhaltung ein, mit der du begonnen hast.

8. Während du weiter ausatmest, beugst du dich nach vorne, bis die Hände deine Füße berühren. Dein Körper soll sich dabei entspannt dehnen. Ich (Barbar) habe herausgefunden, dass ich mich leichter dehnen kann, wenn ich meinen Rüssel um die Füße wickele.

(Abbildung und Text: Yoga mit Barbar, Laurent de Brunhoff, Knesebeck Verlag)

Jetzt machen wir mit **Lach-😊Yoga** weiter. Du hast richtig gehört! Lach-Yoga, denn Lachen ist gesund! Heute gibt es das **Hühner-Lachen** (passend zu den Ostereiern).

Jeder erzählt einen Witz. Danach wird immer so gelacht:

Wir sind die Hühner auf einem Hühnerhof. Lasst die Arme zu Flügeln werden und streckt den Bürzel nach hinten. So flattern wir wie wild gackernd und lachend durch die Gegend und begrüßen alle anderen Spaßvögel (-hühner)!

(Idee aus: Cornelia Leisch: Lachyoga mit Kindern, Don Bosco Medien GmbH München)

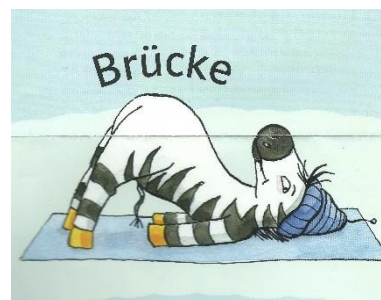
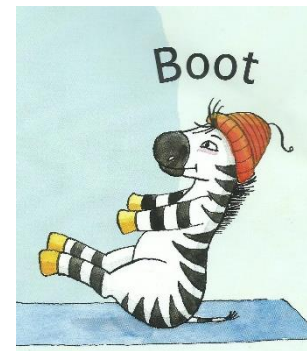
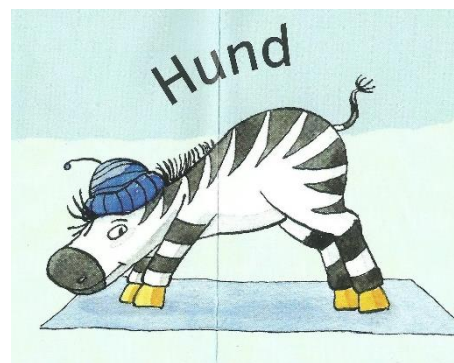
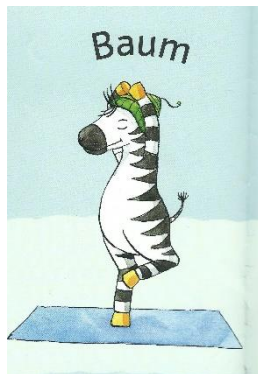
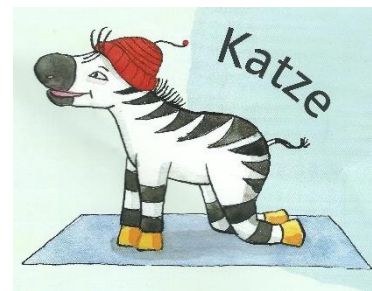
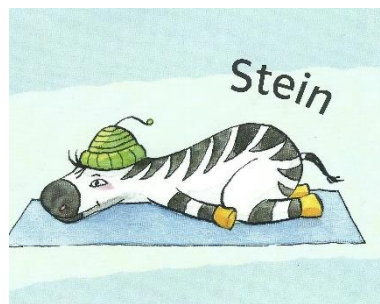
(Abbildung: Friederike Schumann, Berlin, www.Grundschul-Blog.de, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart)



Nun wird es Zeit für eine kurze **Yogageschichte** zum Mitmachen – heute mit Franz und dem Osterhasen! Hört euch an, was passiert. Beim 2. Lesen stoppen wir an den markierten Worten und versuchen, die dazugehörige Yogaübung zu machen. Seid bitte immer vorsichtig und hört auf, wenn etwas weh tut! Vielleicht macht ihr euch für den Rest der Yogastunde ruhige Musik an. z.B. auf youtube „Entspannungsmusik Natur“

Es ist ein wunderschöner Ostermorgen. Franz steckt seine Nase aus der Tür und spürt ein warmes Lüftchen. Los geht's! Zum Eiersuchen! Er hat den größten Korb dabei, den er bei Mutti in der Küche finden konnte und vorsichtshalber auch noch seinen Wanderrucksack. Man weiß ja nie.... Er hat es auch nicht weit. Ein paar Straßen weiter und einmal über den Zebrastreifen (Hi, Hi, Hi). Schon steht er auf der Wiese. **Schmetterlinge** flattern, die Frühlingsblumen leuchten in bunten Farben. Franz sucht hinter jedem Strauch, unter jedem **Stein**, findet jeden Maulwurfshügel und alle Mauselöcher – aber keine Ostereier und Süßigkeiten. Nach einer halben Stunde vergeblichen Suchens spricht er die getigerte **Katze** an, die in der Sonne ein Schläfchen hält. Sie reckt und streckt sich genüsslich, zeigt unserem Zebra dann aber die kalte Schulter und rollt sich mit der Bemerkung wieder zum Schlafen zusammen, sie wüsste gar nicht, wovon er rede. Franz geht zum Ufer herunter, dahin, wo die hohen **Bäume** stehen. Hier trifft man oft Hansi, den **Hund** mit den großen Schlappohren, der so gern die Enten aufscheucht. Aber von dem ist nichts zu sehen. Am Flussufer unter den **Bäumen**, auch in den Astgabeln und im Gebüsch – nirgends auch nur ein kleines Osterei! Franz schaut auch in dem kleinen **Ruderboot** nach, was am **Steg** befestigt ist. Nichts. Das versteht er nicht! Er beschließt, erst einmal nach Hause zu gehen und nimmt die Abkürzung über die **Brücke**. Da beginnen die Mittagsglocken zu läuten. Das kann doch nicht wahr sein! Franz wundert sich nun gar nicht mehr. Jetzt ist alles klar! Er hat verschlafen. Gerade heute! Und wer Ostern allzu spät aufsteht, der findet natürlich kein einziges Osterei mehr. Mit hängenden Ohren kommt er zu Hause an. Franz will seinen Korb auf den **Tisch** stellen. Dabei entdeckt er etwas, macht einen Freudenhüpfer und wiehert dabei. Der Osterhase hat ihn doch nicht vergessen! Auf seinem Platz liegt ein großes Osternest mit vielen bunten Ostereiern und Süßigkeiten. Sogar ein Wecker ist dabei😊. **DANKE, LIEBER OSTERHASE!**

Hier sind alle Übungen abgebildet: Der Schmetterling schlägt mit den Flügeln, die Katze macht dann einen Buckel.



(Abbildungen: : Poster Yoga mit Franz: Anja Vogel-Jaich, Berlin, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart)

Zur Entspannung nehmen wir uns eine kleine Auszeit.

Setze dich hin und entspanne. Schließe die Augen und gehe nach innen.

Stelle dir vor, du bist in der Natur, die Sonne scheint, die Vögel singen.

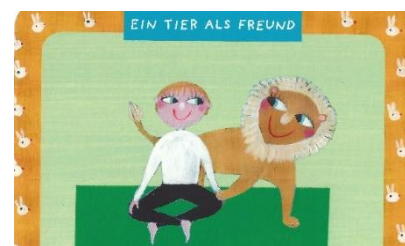
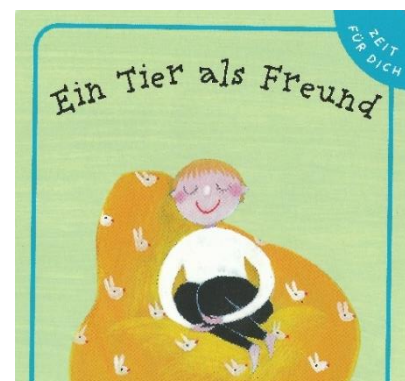
Du hörst erst ein Rascheln, dann ein Kichern. Ein Tier beobachtet dich hinter einem Busch und möchte dein Freund sein.

Was ist es für ein Tier?

Lass es zu dir kommen, sodass ihr Seite an Seite sitzt. Das Tier ist klug und hilft dir.

Wenn du eine Frage hast, ein Geheimnis oder ein Problem, kannst du es ihm erzählen. Es wird dir helfen. Dein Tier liebt dich.

(Abbildung und Text: Kartenset: Yoga für Kinder, von Tara Guber, Leah Kahlisch; Moses. Verlag GmbH)



Und zum Schluss noch eine kleine **Massage**:

Heute schreibt und malt ihr auf dem Rücken des anderen,
der einfach nur genießt oder auch raten kann.
Dabei sitzt ein Kind vor dem anderen oder es liegt auf dem Boden.
Nehmt euch Zeit!
Nach ein paar Minuten könnt ihr wechseln.

Unsere Yogastunde geht zu Ende.

Setzt euch zum Schluss wieder wie der Kleine Yogi in den
Yogasitz. Fertig?

Macht euch noch einmal ganz gerade. Stellt euch wieder vor, ihr
werdet wie eine Marionette an einem Faden, der mitten auf eurem
Kopf befestigt ist, nach oben gezogen.

Atmet noch ein paar Mal wie der Hase (Hasenatmung) und

verabschiedet euch nun mit dem Yogagruß „**Namasté**“.



(Abbildung: Yoga für Groß und Klein; Der Kleine Yogi, von Barbara Liera Schauer, Gerti Nausch, Königsfurt Urania Verlag GmbH)

FROHE OSTERN !