



5 SPANNENDE YOGA-SPIELE

zum Herunterladen

*"Das Spiel ist das Atemholen der Seele."
Friedrich Schiller*



Das Spiel "Yoga Freeze Dance"

Variante mit Musik:

Die Spielleiterin spielt dynamische Musik ab, während die Kinder sich frei im Raum bewegen. Wenn die Musik stoppt, nennt die Spielleiterin den Namen einer Yoga-Position oder zeigt eine Karte mit der entsprechenden Körperhaltung. In diesem Moment "erstarren" die Kinder für 10 Sekunden oder länger (je nach Alter) in dieser Position. Sobald die Musik wieder spielt, dürfen sich die Kinder erneut frei im Raum bewegen.

Alternativ kann anstelle von Musik eine Klangschale verwendet werden. Während der Stille bewegen sich die Kinder ebenfalls frei und wenn die Schale ertönt, "erstarren" sie in einer Yoga-Position.

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, die Körperwahrnehmung, Konzentration sowie die emotionale und willentliche Selbstkontrolle der Kinder zu fördern. Zudem soll ihnen vermittelt werden, dass im Yoga der individuelle Fortschritt im Vordergrund steht und kein Wettbewerb entsteht.



Das Spiel "Signalflaggen"

Material: 3–5 Flaggen in unterschiedlichen Farben (Chiffontücher oder bunte Stifte), Yoga-Karten.

Die Spielleiterin oder eines der Kinder übernimmt die Rolle des Flaggenmasts, an dem verschiedene Flaggen (Chiffontücher oder bunte Stifte) gehisst werden. Im Vorfeld besprechen alle, welche Yoga-Posen den jeweiligen Flaggen zugeordnet sind. Zum Beispiel: Wenn die grüne Flagge gehisst wird, machen die Kinder die Frosch-Pose; bei der braunen Flagge hingegen die Baum-Pose. Das Kind, das die Flaggen hisst, wechselt abwechselnd zwischen Flaggen in schnellem und langsamerem Tempo.

Das Ziel des Spiels ist es, die Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Körperwahrnehmung der Kinder zu stärken und das schnelle Erkennen von Signalen mit den entsprechenden Yoga-Positionen zu verknüpfen.



Das Spiel «Stifte»

Material: unangespitzte Stifte, Marker, Trinkhalme

Die Kinder bilden Paare und setzen sich einander gegenüber. Die Kinder heben eine Hand, sodass die Handflächen der Kinder wie ein Spiegelbild sind. Dann legen die Kinder einen Stift zwischen die Handflächen und versuchen, die Stifte mit ihren Händen in Position zu halten, ohne dass sie herunterfallen. Wenn dies leichtfällt, können sie versuchen, die Stifte gleichzeitig mit beiden Händen zu bewegen. Anschließend können sie aufstehen und im Raum herumgehen, während sie die Stifte in Position halten.

Das Ziel des Spiels ist es, die Konzentration, Koordination, Feinmotorik und Kooperation der Kinder zu fördern sowie ihnen spielerisch Achtsamkeit und Geduld zu vermitteln. Es ist wichtig den Kindern zu erklären, dass es kein Wettbewerb gibt und wenn die Stifte fallen, können sie das Spiel einfach neu starten.



Das Spiel "Ich packe meinen Koffer"

Material: Yoga-Karten

Die Kinder stehen im Kreis, jeder auf seiner eigenen Matte. Das erste Kind dreht sich nach rechts und demonstriert eine Yoga-Position. Das nächste Kind wiederholt die Pose des ersten und fügt eine eigene Übung hinzu. Daraufhin imitiert das folgende Kind die beiden vorherigen Übungen und ergänzt sie erneut mit einer eigenen und so geht es im Kreis weiter, bis das Spiel wieder beim ursprünglichen Kind ankommt.

Ziel dieses Spiels ist es, die Gedächtnisleistung, Konzentration, Körperwahrnehmung, Kreativität, Koordination und soziale Aufmerksamkeit der Kinder zu fördern. Es vermittelt ihnen spielerisch, aufmerksam zuzusehen, Bewegungen nachzuahmen und eigene Ideen einzubringen.



Das Spiel «Wie leise»

Material: Klangschale

In diesem Spiel sollen die Kinder ungewöhnlich lange bewegungslos bleiben, was ihre Fähigkeit zuhören und sich konzentrieren zu fördert. Die Kinder legen sich auf den Boden, strecken ihre Arme auf beiden Seiten aus und schlüssen die Augen. Die Kinder hören sehr aufmerksam zu, wann die Klangschale angeschlagen wird. Wenn der Ton stoppt, sollen die Kinder ihre Hände vorsichtig auf ihren Bauch legen. Nachdem dies erledigt ist, wird erneut auf die Klangschale geschlagen, um den Ton zu erzeugen, und nach dem Verklingen des Klangs sollen sie ihre Arme wieder ausstrecken.

Variante des Spiels in der Sitzposition.

Wenn die Klangschale erklingt, legen die Kinder ihre Hände auf den Bauch. Wenn Stille eintritt, bringen sie ihre Hände vor der Brust zusammen.

Das Ziel des Spiels ist es, die Aufmerksamkeit, Konzentration, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit der Kinder zu fördern sowie ihre Fähigkeit zum ruhigen Zuhören und zur Selbstkontrolle zu stärken.



Vogel



Iguana



Eidechse



Löwe



Schmetterling



Palme



Adler



Schmetterling



Schmetterling

