



Bildungsangebot

Thema: „Kinder-Yoga“

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit

Was wird gefördert?

Körperwahrnehmung & Körperbewusstsein, Beweglichkeit & Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit & die Fähigkeit zu entspannen

Angebot:

Das Kinder-Yoga-Spiel kann in mehreren Variationen durchgeführt werden:

Variante 1:

Alle Spielkarten, auf denen jeweils eine Yoga-Position abgebildet ist, wie beispielsweise Baum, Boot, Schmetterling, Hund oder Sonne werden verdeckt auf dem Boden ausgelegt. Ein/Eine SpielerIn dreht eine Karte um und alle SpielerInnen führen die angezeigte Übung aus. Reihum kommt ein/eine SpielerIn nach dem/der anderen dran, bis alle Karten aufgedeckt und alle Übungen ausgeführt sind.

Variante 2:

Nachdem alle SpielteilnehmerInnen die Übungen kennengelernt haben, werden die Karten weggeräumt. Der/die SpielleiterIn nennt eine Yoga-Position und die MitspielerInnen versuchen sich an die jeweilige Übung zu erinnern und führen diese durch.

Variante 3:

Bei dieser Variante kommt ein Würfel zum Einsatz. Ein/Eine SpielteilnehmerIn würfelt eine Zahl und alle MitspielerInnen ahmen die dazugehörige Übung nach.

Benötigtes Material : Bildkarten und evtl. ein Würfel



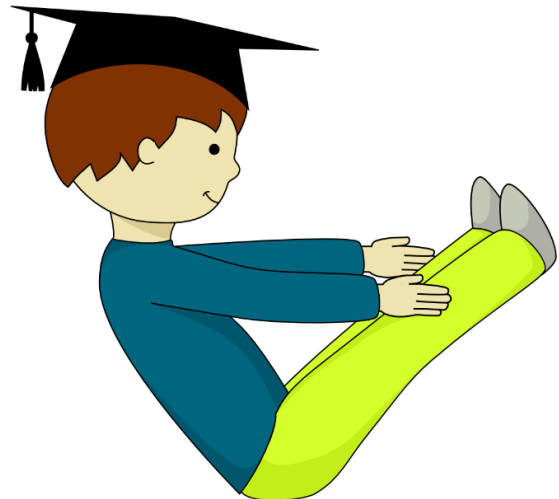
Yogagogik



der Schmetterling

© copyright by Yogagogik

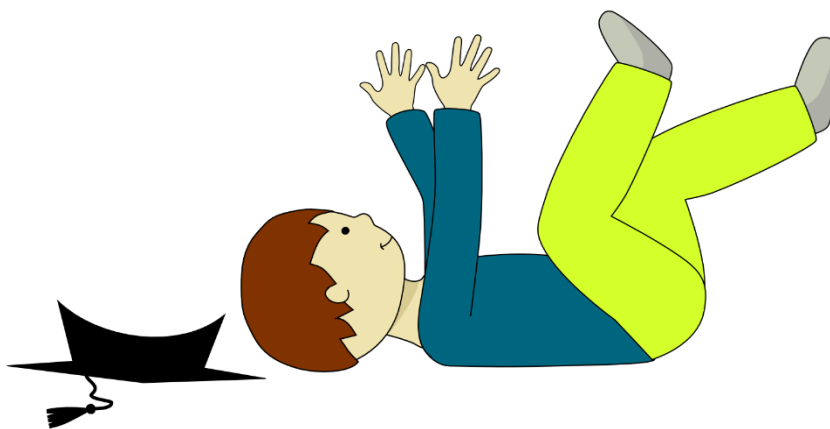
Yogagogik



das Boot

© copyright by Yogagogik

Yogagogik



der Käfer

© copyright by Yogagogik



Yogagogik



der Frosch

© copyright by Yogagogik

Yogagogik



der Vogel

© copyright by Yogagogik

Yogagogik



die Kuh

© copyright by Yogagogik



Yogagogik



der Lotus

© copyright by Yogagogik

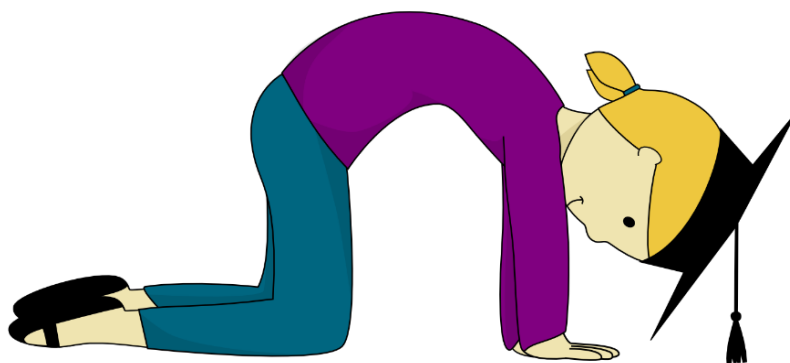
Yogagogik



das Dreieck

© copyright by Yogagogik

Yogagogik



die Katze

© copyright by Yogagogik



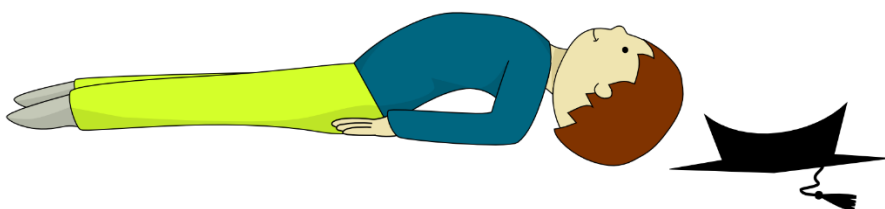
Yogagogik



der Baum

© copyright by Yogagogik

Yogagogik



der Fisch

© copyright by Yogagogik

