



Spielplatz Yoga von Manuela

Kursleiterin Yoga im USZ



Hallo, liebe Mamas und Papas mit Kindern!

Heute gibt es eine Anregung für euch und eure Kids, geeignet sowohl für Kindergarten- als auch für Grundschul Kinder. Viel Spaß dabei!

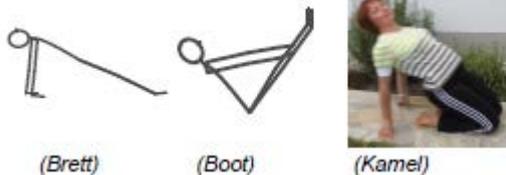
Der Spielplatz bzw. euer Garten eignen sich perfekt dazu, kreative Asanas (Yogaübungen) mit den Kindern zu gestalten. Einige bekannte Asanas können einfach umbenannt werden, damit sie zu diesem Thema passen. Andere Asanas erfinden wir einfach neu. Dabei sind unsere Kinder oft einfallreicher als wir Erwachsenen.

Auf geht's zum Spielplatz! Heute wollen wir auf den Spielplatz gehen: *Auf der Stelle gehen.*

Wir gehen gleich noch bei unserem besten Freund / Freundin vorbei und holen sie ab: *Schneller gehen, Treppe hochrennen (Kniehebelauf), Treppe herunter hüpfen (beidbeiniges Hüpfen)*

Auf dem Spielplatz angekommen... gestalten wir die Stunde gemeinsam. *Hier einige Beispiele:*

1. **Rutsche:** *Brett mit Bauch nach oben, Boot oder Kamel*



2. **Buddeln** im Sand: *Zehen-Balance Stand, Grabbewegung mit den Händen*
3. **Wippe:** *Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen, eines geht in die Hocke, eines steht, abwechselnd in die Hocke gehen bzw. aufstehen*
4. **Schaukel:** *auf den Rücken legen und mit herangezogenen Beinen, die durch die Arme umschlungen werden, vor und zurück schaukeln*
5. **Klettergerüst:** *klettern mit viel Einbeinstand und hoch in die Luft greifen*
6. **„Baumeln“ an der Kletterstange:** *ganze bzw. halbe Kerze mit angewinkelten Beinen*
7. **Balancieren auf dem Rand des Buddelkastens:** *1x rund um die Yogamatte / die Picknickdecke o. ä. laufen*

Weitere Ideen: Ein Hund kommt vorbei und wir decken unseren Tisch bzw. die Bank im Park und machen Picknick.



Viel Spaß wünscht Manuela ☺