

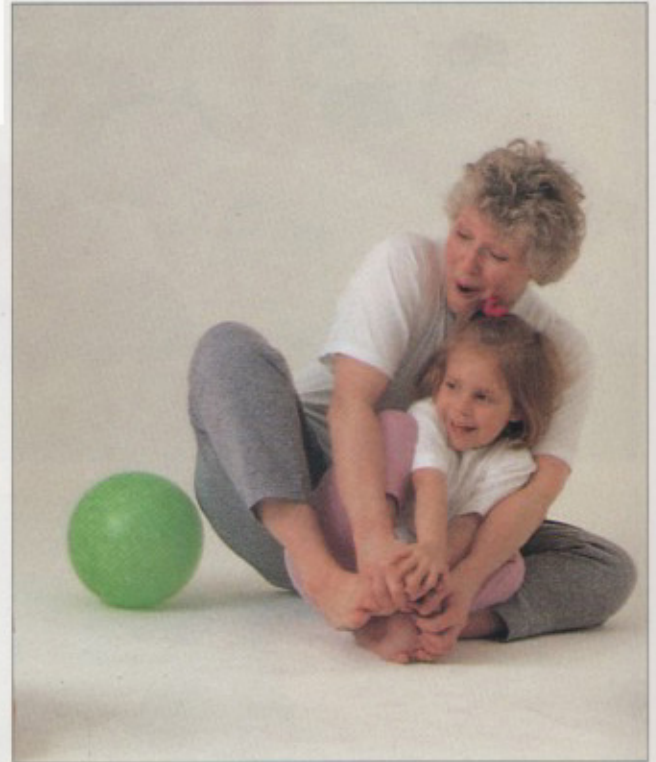
Yoga für Eltern und ihre Kinder

Yogahaltungen können einfachen Ballspielen angepaßt werden, die man in einer größeren Kindergruppe oder auch nur mit einem oder zwei Kindern spielen kann. Versuche das Werfen und Fangen im Sitzen oder Stehen, oder probiere kompliziertere Spiele wie den Kegel aus.

Kegel. Alle Kinder bis auf eines sitzen in der Schmetterlingshaltung (Seite 44) – ungefähr eine Armlänge weit voneinander entfernt. Das sind die Kegel. Ein Kind rollt nun einen großen Ball auf die Kegel zu und versucht sie

umzuwerfen. Wenn du getroffen bist oder aus der Schmetterlingsstellung herauskommst, scheidest du aus.

Quelle:
Kinder spielen Yoga
von Mary Stewart /Kathy Phillips
Fotos: Sandra Lousada



Quelle:
Kinder spielen Yoga
von Mary Stewart /Kathy Phillips
Fotos: Sandra Lousada
vom Kösel Verlag

Yoga für Eltern und ihre Kinder

Sonnenrad

Dieses Kreisspiel kann mit einer großen Kindergruppe gespielt werden, so daß sich ein Kreis im Kreis befindet. Es kann aber auch

nur zu viert gespielt werden. Besonders kleine Kinder lieben dieses Spiel mit Erwachsenen.

1 Sitzt im Kreis, öffnet die Beine weit, die Füße berühren die der benachbarten Personen. So entsteht ein geschlossener Kreis. Die Hände liegen auf den Beinen. Eine Person sagt „links“, „rechts“ oder „Mitte“.



2 Wenn ihr euch nach rechts dreht, dehnt euch weit nach rechts und versucht, den rechten Fuß zu fassen.



3 Dreht euch nach links, beugt euch weit nach links und versucht, den linken Fuß zu fassen.



4 Wenn ihr in die Mitte geht, streckt euch aus der Hüfte heraus und greift mit den Händen weit nach vorne.