Ich bin ich

Schwerpunkt: Musikalität

Refrain:

Ich bin ich, auf sich zeigen

du bist du, nach vorne zeigen

das sind wir, Halbkreisbewegung mit einem Arm

ganz verschieden sind wir alle hier.

Nur gemeinsam sind wir alle stark, Hände reichen, Arme nach oben heben

ohne dich wär´ das Leben ziemlich karg.

Strophe:

Jedes Kind hat sein eignes Talent,

eins ist ruhig, ein anderes turbulent.1

Doch gemeinsam gleichen wir uns aus,

Darum singen wir frei heraus:

Refrain:

Ich bin ich, auf sich zeigen

du bist du, nach vorne zeigen

das sind wir, Halbkreisbewegungen mit einem Arm

ganz verschieden sind wir alle hier.

Nur gemeinsam sind wir alle stark, Hände reichen, Arme nach oben heben

ohne dich wär´ das Leben ziemlich karg.

Strophe:

Jedes Kind hat sein eig´nes Talent,

eins ist ruhig, ein anderes turbulent.

Doch gemeinsam gleichen wir uns aus,

darum singen wir frei heraus:

Refrain:

Ich bin ich, auf sich zeigen

du bist du, nach vorne zeigen

das sind wir, Halbkreisbewegung mit einem Arm

ganz verschieden sind wir alle hier.

Nur gemeinsam sind wir alle stark, Hände reichen, Arme nach oben heben

ohne dich wär´ das Leben ziemlich karg.

Aus:

MusikSpielReise ins Geschichtenland; Gulden, Elke/ Scheer, Bettina; Ökotopia Verlag

ISBN: 9783867021333

Fünf Finger

Schwerpunkt: Feinmotorik

Fünf verschied`ne Finger hat die Hand, alle Finger einer Hand zeigen

Doch keiner von ihnen steht am Rand. Finger zur Faust schließen

Der Daumen ist ganz dick und stark: D zeigen, an ihm entlangfahren

Wann immer er gerade mag

Kann er sich strecken oder bücken. Bewegungen wie im Text

Und fürs Glück die Daumen drücken.

Der Zeigefinger wird oft benutzt. Zeigefinger zeigen, an ihm entlangfahren

Und seine Beweglichkeit genutzt:

Zum Schreiben, Schneiden oder Zeigen. Bewegungen andeuten

und auch gern als Zeichen zum Schweigen.

Der Längste sitzt in ihrer Mitte, Mfi zeigen, an ihm entlangfahren

Er ist von rechts wie links der Dritte.

Er hat auch die meiste Kraft, Mfi beugen

schnipsen ist seine Leidenschaft. schnipsen

Der vierte Finger trägt gern Ringe, Rfi zeigen, an ihm entlangfahren

Denn er liebt glitzernde Dinge.

Neben ihm sitzt noch der Kleinste, kl. Fi. zeigen, an ihm entlangfahren

Ist von allen Fünfen der Feinste.

Jeder bringt ins Team sich ein, alle Finger zeigen

Ob dick, beweglich, lang, schön, klein. Finger einzeln zeigen

So stehen alle Fünf hier, mit den Fingern zappeln

sie freuen sich und winken dir. winken

Aus:

MusikSpielReise ins Geschichtenland; Gulden, Elke/ Scheer, Bettina; Ökotopia Verlag

ISBN: 9783867021333

Zwei Freunde hatten einen Streit

Schwerpunkt: kognitive Förderung

Zwei Freunde hatten einen Streit, die beiden Hände streiten sich sanft analog zum Text

 2 Kinder sitzen sich gegenüber. Beide Kinder haben

 ihre rechte Hand vor sich liegen.

Es ging um eine Kleinigkeit.

Sie wurden sogar handgreiflich,

und kniffen, schlugen, boxten sich.

Am Ende gab es keinen Sieger,

verloren hatten beide Krieger.

Denn jeder war ganz schrecklich traurig, Hände auf die Oberschenkel legen, traurig gucken mit den Schultern schauern

Kämpfe sind ganz einfach schaurig.

Jedem tat das alles leid,

Keiner wollte diesen Streit.

Beiden ließ es keine Ruh’,

sie gingen aufeinander zu. mit den Fingern über den Boden aufeinander zu gehen

Komm, wir wollen uns vertragen

und gemeinsam ‚Verzeihung‘ sagen. Sich die Hände geben

Aus: Gulden,Elke/Scheer,Bettine, Musik Spiel Reise ins Geschichtenland, Ökotopa,2011,

ISBN-13: 9783867021333

Wir saßen hier zusammen

Begrüßungs – und Abschiedslied rahmen den gemeinsamen Morgenkreis ein, indem – idealerweise – für die Begrüßung und das Verabschieden die gleiche Melodie gesungen und dabei lediglich der Text etwas abgewandelt wird.

Wir saßen hier zusammen, es war wieder schön, Mit den Armen einen Kreis andeuten und diesen öffnen

wir müssen gehn, auf Wiedersehn! sich gegenseitig zu winken

Wir saßen hier zusammen, es war wieder schön, s.o

wir müssen gehn, auf Wiedersehn! s.o

Wir winken hier gemeinsam, ein letztes Mal, im Grundschlag winken

wir klatschen noch einmal, es war genial. im Grundschlag klatschen

Wir winken hier gemeinsam, ein letztes Mal, s.o

wir stampfen noch einmal, es war genial. im Grundschlag stampfen

Aus : Gulden,Elke/Scheer,Bettina, Der Krippenkinder-Morgenkreis, Don Bosco Medien, 2019,

ISBN-13: 9783769824155

Ausgangsposition: einzeln im Raum

Wenn ich müde bin, sich hinlegen

Leg’ ich mich gerne hin,

ja, das kann jeder doch verstehen. mit dem Kopf nicken

Wenn ich einsam bin, das Kind fest in den Arm nehmen

Fehlt mir mein Teddy Tim,

Ja, dass kann jeder doch verstehen. mit dem Kopf nicken

Wenn ich fröhlich bin, durch den Raum hüpfen

Steht mir nach Spass der Sinn,

Ja, dass kann jeder doch verstehen. mit dem Kopf nicken

Wenn ich traurig bin, durch den Raum auf Mutter und Vater zugehen

Geh’ ich zur „Mama“ hin.

Ja, dass kann jeder doch verstehen. mit dem Kopf nicken

Wenn ich wütend bin, durch den Raum stampfen

Dann stampf’ ich vor mich hin,

Ja, dass kann jeder doch verstehen mit dem Kopf nicken

Aus : Gulden, Elke/Scheer,Bettina, Singzwerge & Krabbelmäuse, Ökotopia, 2004

ISBN-10: 3936286361

Quasselina Quasselstrippe

Quasselina Quasselstrippe quassel pausenlos.

Sie quasselt ohne Luft zu holen, das ist ganz kurios.

Quasslina Quasselstrippe quasselt immerfort.

Sie quasselt aufs Geratewohl, kennt jedes einzelne Wort.

Quasselina Quasselstrippe quasi permanent.

Sie quasselt auch mit Hund und Katz und mit dem Präsident’.

Refrain: bla bla bla…

Quasselina Quasselstrippe quasselti unentwegt.

Sie quasselt über dies und das und was sie sonst bewegt.

Quasselina Quasselstrippe quasselt alle Zeit.

Sie quasselt über allerlei mit schöner Leichtigkeit.

Quasselina Quasselstrippe quasselt nach wie vor.

Sie quasselt hat einfach jeden an und quasselt in sein Ohr.

Refrain: bla bla bla…

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Eines der Kinder spielt die Quasselina Quasselstrippe und darf während der ersten Strophe im Kreis um her gehen. Am Ende der Strophe bleibt es vor einem Kind im Sitzkreis stehen, dass darauf hin aufsteht. Beide Kinder unterhalten sich nun wild gestikulierend. Am Ende des Referenz setzt sich die „alte“Quasselina den frei gewordenen Stuhl und das zuvor aufgeforderte Kind wird nun zu Quasselina. Die Kinder im Kreis wenden sich jeweils einem Nachbarkind zu und plaudern beim Refrain mit diesem mit entsprechenden Gesten. Alternativ können Sie aber den Refrain auch einfach durch klatschen begleiten. Selbstverständlich können auch zwei oder drei Quasselinas gleichzeitig durch den Kreis gehen.

Aus: Gulden, Elke/Scheer, Bettina, Der lachende Morgenkreis, DON BOSCO Medien,2016, ISBN-13: 783769822434

Mobilisierung der Wirbelsäule

**Das stellen wir uns vor:**

Wir stellen uns vor , wir sind eine Sprungfeder in einer alten, Samtweichen, kuscheligen Wohnzimmercouch. Die Besitzerin ist eine liebenswerte ältere Dame, die jeden Samstag einen frisch gebackenen Apfelstrudel für die Kinder der Nachbarschaft bereithält. Ein kleines süßes blondhaariges Mädchen ist heute die erste Besucherin.

Quietschfidel lässt sie sich auf das Sofa fallen und beginnt zu wippen. Die Sprungfeder beginnt zu arbeiten, indem sie der Bewegung des Kindes folgt. Sie zieht sich zusammen , dehnt sich und zieht sich wieder zusammen.

**So gehts:**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie ihre Beine hüpfbereit auf den Boden. Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und schauen Sie nach vorne. Die Arme hängen seitlich am Körper herunter. Neigen Sie dann den Oberkörper locker über die Oberschenkel nach vorne. Berühren Sie dabei, wenn möglich, mit den Handrücken den Boden. Neigen Sie auch den Kopf nach vorne und lassen Sie ihn zwischen den Unterschenkeln ruhen.

Richten Sie sich anschließend langsam wieder auf. Beginnen Sie damit mit dem Becken und strecken Sie die Wirbelsäule mitweinen elastisch federnden Gefühl langsam von unten nach oben.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Aus: Franklin, Eric /Gulden, Elke/Scheer,Bettina , 30x Befreiter Nacken-entspannte Schultern, Don Bosch Medien,2018 ISBN: 4260179514739

Lass die Sonne in dein Herz

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Arme hängen an den Seiten lang am Körper herunter. Die Füße sind dabei geschlossen.

Intro Hände auf Hüfthöhe vor den Körper heben, Handinnenflächen zeigen zum Körper

Wenn ein vollgefülltes Glas mit im Metrum der Musik und im Wechsel die folgende

Kakao umfällt Bewegung ausführen; Hände nach außen führen, die

 Handinnenflächen dabei nach vorne drehen und die

Und sich auf dem ganzen Tisch Fußspitzen nach außen drehen, anschließend Hände

verteilt, und Füße zurück in die Ausgangsposition drehen

Dann wisch es weg und lache, vorwärts in die Kreismitte gehen

Denn alles geht viel besser rückwärts aus dem Kreis herausgehen

Mit etwas Heiterkeit.

Lass die Sonne, mit dem rechten Arm eine halbe

 Kreisbewegung nach rechts ausführen

Lass die Sonne, gegengleiche Bewegung links

Lass die Sonne in dein Herz „Sonnenbewegung“ gleichzeitig mit beiden Armen

Hinein. beide Hände auf das eigene Herz legen

Denn mit der Sonne im Herzen „Sonnenbewegung“ gleichzeitig mit beiden Armen

Wird der Tag viel schöner sein, 1x am Platz um die eigene Achse drehen

Wir der Tag viel schöner sein. die Bewegung in der Gegenrichtung wiederholen

Bridge (Überleitung) mit geschlossenen Füßen stehen, Arme

 in den Hüften Einstützen,Gewicht im Metrum

 und im Wechsel von einem auf das andere Bein wieder zurückverlagern

Aus: Gulden,Elke/ Scheer,Bettina, Der singende Morgenkreis, Don Bosco Medien, 2020,

ISBN-10: 376982377X

Hängt der blaugefärbte Himmel Bewegungen der ersten Strophe

Einmal voller Wolken wiederholen

Oder regnet es sogar einmal.

Dann spiele drin und lache

Und freu dich auf den nächsten

Warmen hellen Sonnenstrahl

Lass die Sonne ,lass die Sonne, s.o

Lass dieSonne in dein Herz hinein.

Denn mit Sonne im Herzen

Wird der Tag viel schöner sein,

Wird der Tag viel schöner sein.

Zwischenspiel Luftgitarre spielen

Hast du morgens mal verschlafen s.o

Und bis ganz spät dran.

Und stehst vor einer Ampel noch davor,

Dann nimm es locker,

Nicht so

Tragisch,

Denn alles nimmt sich leichter

Mit Witz und Humor.

Lass die Sonne , lass die Sonne, s.o

Lass die Sonne in dein Herz hinein.

Denn mit Sonne im Herzen

Wird der tag viel schöner sein,

Wird der Tag viel schöner sein.

Lass die Sonne, lass die Sonne, s.o

Lass die Sonne in dein Herz hinein.

Denn mit Sonne im Herzen

Wird der Tag viel schöner sein,

Wird der Tag viel schöner sein.

Aus: Gulden,Elke/ Scheer,Bettina, Der singende Morgenkreis, Don Bosco Medien, 2020,

ISBN-10: 376982377X

Körpermusikblues

Kinder stehen im Kreis und führen während des Trainings die im Liedtext genannten Klanggesten zu den jeweiligen Wörtern aus. Während der Strophen erfolgt die Klanggeste zu dem darauf folgenden „Schu – Bi – du – Schu – du – bi – du – du“

Das ist der Körpermusikblues, Nachstellschritte nach rechts und links im Wechsel, möglichst am Platz

der macht Musik mit Hand und Fuß:

Oh yeah, den linken Arm lang nach vorne ausstrecken und nach oben heben

Oh yeah, den rechten Arm lang nach vorne ausstrecken und nach oben heben

Oh yeah, wiederholen mit dem linken Arm

Das ist der Körpermusikblues… die Bewegungen wiederholen

Wir schnipsen cool 1x mit links und 1x mit rechts schnipsen

Und klatschen schnell, auf die letzten Silben 3x schnell in die Hände klatschen

Stampfen auf, 4x im Wechsel stampfen

Tippen auf die Nase, 4x mit linkem und rechtem Zeigefinger im Wechsel auf die Nasenspitze tippen

Patschen auf die Ferse drauf, mit linker Hand an die linke, dann mit rechter Hand an die rechte Ferse tippen

Wir trommeln laut auf uns’re Brust, mit beiden Fäusten parallel auf die Brust trommeln

Ja, dazu haben wir große Lust.

Aus : Gulden,Elke/Scheer,Bettina, Der Krippenkinder-Morgenkreis, Don Bosco Medien, 2019,

ISBN-13: 9783769824155

Fehlende Überschrift

Zu Beginn des ersten Teils der Geschichte „fliegt“ der rechte Zeigefinder als Fliege durch die Luft. Dann ahmen die Kindersitz ihren Armen einen Elefantenrüssel nach. Dazu fasst die linke Hand an die Nasenspitze und der rechte Arm wird durch die Armbeuge des linken Arms gerade nach vorne ausgestreckt. Leicht schwenkt der „Rüssel“ hin und her, so, wie es der Vers beschreibt. Schließlich „niesen“ die Kinder indem sie beide Hände auf die Oberschenkel patschen. Danach fliegt der Zeigefinger-Fliege wieder durch die Luft.

Um den Giraffenschwanz darzustellen, stecken die Kinder ihren linken Arm in die Luft.

Die „Fliege“ kann nun auf dem Mittelfinger landen. Landet die kleine Fliege auf dem Po der Giraffe , patschen die Kinder abermals mit beiden Händen auf ihre Oberschenkel.

Variante:

Alternativ dazu kann der Vers auch mit ein wenig mehr Bewegung umgesetzt werden. Die Bewegungen am Anfang des Textes bleiben gleich, aber das Herunterfallen der Fliege wird jetzt nicht mit einem patschen auf den Oberschenkel nachgespielt, sondern die Kinder rutschen von ihren Stühlen herunter und sitzen nun ihrerseits auf dem Boden. Und wie die Fliege in der Geschichte, suchen auch sie sich nun einen neuen Sitzplatz im Kreis.

Grimassen

Anna ( entsprechenden Namen einsetzen) Anna zeigt eine Grimasse

Zeigt uns’ ne Grimasse.

Wow! Das ist echt super! Klasse! alle strecken ihren Daumen

 nach oben als Okay-Zeichen

Auch Max (entsprechenden Namen einsetzen) Max verzieht das Gesicht

Kann das Gesicht verziehen,

Da würden selbst die Geister fliehn. alle halten sich mit beiden Händen

 die Augen zur

Komm, wir machen alle Fratzen alle schneiden Grimassen

Bis wir vor lauter Lachen platzen.

Aus: Gulden, Elke/Scheer,Bettina, Der lachende Morgenkreis, Don Bosco Medien,2016

ISBN-10: 3769822439

Katzen können Mäuse fangen

Katzen können Mäuse fangen, die Hände zu „Katzenpfoten“ formen

Haben Krallen, scharf wie Zangen und die „Krallen“ zeigen

Sie kriechen durch die Bodenlöcher mit den Armen einen Kreis andeuten

Und manchmal auf Häuserdächer mit den Händen ein Hausdach bilden

Mäuschen mit dem langen den kleinen Finger in die Luft strecken

Schwänzchen

Machen hie und da ein Tänzchen mit dem kleinen Finger wackeln

Leise, leise kommt die Katze, langsamer sprechen und dabei eine Spannung

 aufbauen, mit den Armen die Schleich-

 Bewegung der Katze imitieren

Fängt die Maus mit einem Satze!

Der bzw. Die Kursleiterin spielt die Katze und bewegt sich entsprechend in der Kreismitte.

Am Ende schnappt er bzw. Sie sich ein Kind und kitzelt es.

Aus: Gulden, Elke/Scheer,Bettina, Der lachende Morgenkreis, Don Bosco Medien,2016

ISBN-10: 3769822439

Luftballonswing

Das ist der Luftballon,Luftballon Luftballonswing.

Der Luftballon ist ein echt cooles Ding.

Gefüllt mit Luft schwebt er umher denn er ist leicht und gar nicht schwer.

Ist der Luftballon,Luftballon,Luftballon Luftballonswing.

**Material:** ein aufgeblasener Luftballon pro Kind

Kinder stehen mit etwas Abstand voneinander frei im Raum, mit Blick Richtung nach vorne. Jedes Kind hat mit beiden Händen einen Luftballon vor seinem Körper.

Das ist der Luftballon –, Luftballon –, Luftballonswing das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und den Luftballon vier mal

 mit gestreckten Armen nach diagonal links vorne

 ausstrecken und dann wieder an den Körper heranziehen

Ballon ist ein echt cooles Ding Wiederholung nach rechts

Gefüllt mit Luft, schwebt er umher, den Luftballon in Bauchhöhle um den eigenen Körper herum

 führen

denn er ist leicht und ist gar nicht schwer.

Das ist der Luftballon –, Luftballon –, mit dem Luftballon vor dem Körper einen Kreis in die Luft zeichnen in Klammern beide Hände sind am Ballon.

Luftballon –, Luftballonswing.

Das ist der Luftballon… Wiederholung, s.o

Ballon ist ein echt cooles Ding. Zunächst ganz

klein und unscheinbar, passt man auf ihn auf, werd’n Träume wahr.

Das ist der Luftballon Wiederholung, s.o

Instrumentalteil mit dem Ballon frei im Raum tanzen

Das ist der Luftballon… Wiederholung, s.o

Luftballon ist ein echt cooles Ding.

Ein jeder kennt ein schönes Spiel,

denn spielen wird ihm nie zu viel.

Das ist der Luftballon… Wiederholung, s.o

Das ist der Luftballon… Wiederholung, s.o

John ist ein echt cooles Ding.

Doch eine Sache, die mag er nicht:

wenn ihn eine spitze Nadel sticht.

Das ist der Luftballon… Wiederholung, s.o

Luftballonauffangspiel

**Material:** Luftballon je Spielpaar, ein Partyhütchen je Kind

**Vorbereitung:** Bevor das Spiel losgehen kann, müssen alle Luftballons aufgeblasen und verknotet werden.

Die Kinder bielen Paare und jedes Paar erhält einen aufgeblasenen Luftballon und jeder Mitspieler ein Partyhütchen. Jeweils eines der Kinder wirft den Ballon in die Luft und seinen Spielpartner versucht, ihn mit seinem Partyhütchen aus der Luft aufzufangen. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Tipp: Dazu kann fröhliche Hintergrundmusik abgespielt werden.

Luftballonvolleyball

**Material**

Ein Luftballon, eine Zauberschnur (ein elastisches, ummanteltes Gummiband erhältlich im Sportartikelladen)

**Vorbereitung**

Die Zauberschnur wird in Augenhöhe der Kinder als Volleyballnetz quer durch den Raum gespannt, der Luftballon wird aufgeblasen ist und verknotet.

Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf und reichen sich die Hände. Die Luftballons liegen in der Mitte. Die Kinder wandern zur Musik in Tanzrichtung um die Ballons. Nach einiger Zeit wird die Laufdichtung gewechselt. Stoppt die Musik, gehen die Kinder in die Kreismitte und jedes wählt sich einen Ballon entsprechend des Farbpunktes auf seinem Handrücken aus hat jedes Kind seinen entsprechenden Ballon in Händen, setzt die Musik wieder ein und die Kinder tanzen alleine mit ihrem Luftballon weiter.

Luftballonmuskeln

**Material**

Viele bunte Luftballons, CD – Player, fröhliche Musik

**Vorbereitung**

Die Luftballons werden aufgeblasen und verknotet. Anschließend werden sie in der Mitte des Raumes auf den Boden gelegt.

Alle Kinder stellen sich auf den beiden Stirnseiten des Raums auf. Sobald die Musik abgespielt wird, laufen Sie zu den Ballons und heben Sie auf. Das Ziel ist, so viele Ballons wie möglich zu haben und dabei ist alles erlaubt: die Ballons dürfen unter den Pulli geschoben werden, **z**wischen die Knie geklemmt oder mit anderen Körperteilen festgehalten werden. Aber: andere Hilfsmittel, wie Z. B. Dass ein klemmen zwischen Körper und Wand, sind nicht erlaubt. Stoppt die Musik, bleiben alle Kinder auf der Stelle stehen. Wer hat die meisten Luftballons aufsammeln und halten können?

Kinder werden in zwei Mannschaften mit jeweils 3-6 Mitgliedern aufgeteilt. Ziel ist es, den Luftballon mit den Händen über die Schnur zu spielen. Er darf mit keinem anderen Körperteil berührt werden und natürlich auch nicht zu Boden fallen. Wird das Spiel ausschließlich mit Vorschulkindern gespielt, kann vereinbart werden, dass der Ballon maximal dreimalnacheinander Kontakt mit der eigenen Mannschaft haben darf. Spielen jüngere Kinder mit, ist die Anzahl der Kontakte beliebig, solange der Ballon nicht auf den Boden fällt.

**Variante:**

Das Spiel kann auch ohne Netz und im direkten Wettkampf gespielt werden. Dazu erhält jede Mannschaft einen Luftballon und die Aufgabe, ihren Ballon so lange wie möglich in der Luft zu

halten. Der Luftballon darf dabei nicht zweimal hintereinander berührt werden. Welche Mannschaft hält ihren Ballon am längsten im Spiel?

**Hier nimm!**

**Material:** zwei Luftballons, CD – Player, fröhliche Musik

**Vorbereitung:** Diebeiden Luftballons werden aufgeblasen und verknotet.

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Zwei sich gegenüber sitzende Kinder erhalten jeweils einen Ballon. Läuft die Musik, werden die Luftballons reihum in der selben Richtung von Kind zu Kind weitergereicht. Die Musik, nehmen die beiden Kinder, die in diesem Moment einen Luftballon halten, eine Hand hinter ihren Rücken. Ab diesem Zeitpunkt spielen sie nur mit einer Hand weiter, während die beiden Ballons wieder Reihum weitergereicht werden. Stopp die Musik ein weiteres Mal, werden sie einen Luftballon berühren, so rutschen Sie ein Stück nach hinten und reichen fort an den Ballon mit ihren Füßen weiter.

Aus: Gulden,Elke/ Scheer, Bettina , Tsching derassa bum, Don Bosco Medien, ISBN: 978-3-7698-2378-3

Kinderyoga- Der Hund

Das bringt’s:

-Kräftigung und Dehnung der Arm –, Schulter – Rücken – und Beinmuskulatur

-Anregung der Blutzirkulation

-Verbesserung des Atemflusses

So geht’s:

**Bewegungseinstieg:**

Aus Dem Vierfüßlerstand die Zehenspitzen aufstellen, Gesäß zur Decke anheben, die Beine und Arme strecken, die Verse sanft nach unten drücken, die Fußsohlen berühren den Boden, den Oberkörper so nah wie möglich in Richtung Beine schieben.

**In der Haltung:**

1. Der Hundehaltung durch den Raum gehen, sich umsehen.
2. Bellen.
3. Auf einen Partner Hund zu gehen und mit diesem Seite an Seite durch den Raum gehen.
4. Die nebeneinander liegenden Schultern stupsten sich sachte an, beide laufen in die entgegengesetzte Raum Richtung.

**Der Vers zur Übung:**

1.Eine Hündin läuft im Park herum, sieht sich nach allen Seiten um.

2.Da erblickt sie einen zweiten Hund, gibt dies mit lautem bellen kund.

3. Beide kommen sich entgegen, spazieren gemeinsam auf den wegen. Am Ende stupsten Sie sich an das heißt für Sie :“bis irgendwann!“

Aus: Gulden, Elke/Scheer, Bettina, Fröhliche Verse zum Kinder – Yoga, Don Bosco Medien,2012,

ISBN-13: 9783769819564

Kinderyoga- Der Halbmond

Das bringt’s:

-Dehnung der Flanken, der Achselhöhlen und des Schultergürtels

-kräftigung der Füße und Beine

So geht’s:

**Bewegungseinstieg:**

Mit geschlossenen Füßen stehen.

**In der Haltung:**

1. Die Arme über die Seite lange nach oben über den Kopf strecken, die Daumen in einander Haken, dabei zeigen die Hand Innenflächen nach vorne und den Oberkörper Nach rechts neigen gleichzeitig die Hüfte nach links schieben. Seiten wechseln.
2. Die Arme jeweils zu ihrer Seite hin diagonal öffnen.
3. Die Arme über die Seiten lang nach unten führen und in der Ausgangsposition stehen.

**Vers zur Übung:**

Langsam bricht die Nacht herein, am Himmel glänzt der Mondenschein.

Laternenlichter gehen an, Sterne tanzen für jedermann.

So vergeht die Nacht sehr schnell und schon wird es wieder hell.

Aus: Gulden, Elke/Scheer, Bettina, Fröhliche Verse zum Kinder – Yoga, Don Bosco Medien,2012,

ISBN-13: 9783769819564

Kinderyoga - Der Baum

Das bringt’s:

-verbessert die Spannkraft

-stärkt den Gleichgewichtssinn

-fördert die Konzentrationsfähigkeit

-verbessert die Körperstabilität

So geht’s:

**Bewegungseinstieg:**

Platz stehen, die Füße schließen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

**In der Haltung:**

1. Den rechten Fuß sanft auf den Fuß des linken Beines stellen, welches den Baumstamm darstellt, die Hände vor der Brust aneinanderlegen.
2. Jetzt das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle an das linke Bein in Kniehöhe heben
3. die Hände über den Kopf heben die rechte Fußsole so hoch wie möglich an die Innenseite des linken Oberschenkels legen.

**Vers zur Übung:**

Ein kleiner Baum steht in der Erde wartet, dass er größer werde.

Durch Regen und durch Sonnenschein wächst er stets jahraus, jahrein.

Größer als der längste Riese steht er stolz auf unsrer Wiese.

Aus: Gulden, Elke/Scheer, Bettina, Fröhliche Verse zum Kinder – Yoga, Don Bosco Medien,2012,

ISBN-13: 9783769819564

Kinderyoga-der Schmetterling

Diese Haltung heißt auch oftmals der Schmetterling.

-dehnt den Beckenboden

-richtet die Wirbelsäule auf

-Dehnung der Hüftgelenke und des unteren Rückens

-Vorbereitungshaltung für den Lotussitz

**Ausgangsposition:**

Auf dem Boden sitzen, die Fußsohle so nah wie möglich vor dem Körper zusammenführen, den Rücken gerade halten und die Knie zu Boden sinken lassen, die Hände umschließen entspannt die Füße, die Beine stellen die Schmetterlingsflügel dar.

Wir sehen den Schmetterlingen zu, die Beine leicht auf und ab

die Flügel flattern ohne Ruh. bewegen

Da ertönt ein Klang – oh Schreck! Klangschale o. Ä. anschlagen

Alle Schmetterlinge fliegen weg. Aufstehen und als Schmetterling durch den Raum flattern

Beide Verse können wahlweise alleine oder hintereinander ausgeführt werden.

**Liedempfehlung:**

Schmetterling, du kleines Ding

Oder:

Schmetterlinge flogen weit hinaus. Die Beine leicht auf und ab

Jetzt ruhen Sie sich auf Blumen aus. bewegen

Kerzengerade sind die Flügel, Schmetterlingshaltung

sie landen auf dem Blumenhügel. Den Oberkörper nach vorne legen, die Nase berührt die Füße

**Und kurz entspannen:**

In den Langsitz gehen, die Beine am Boden ausschütten

anschließend den Vers wiederholen.

Aus: Gulden, Elke/Scheer, Bettina, Fröhliche Verse zum Kinder – Yoga, Don Bosco Medien,2012,

ISBN-13: 9783769819564

Dem Atem lauschen

**Das bringt’s:**

-Wahrnehmungsübung

-Förderung der Konzentration

-führt in die Ruhe

-kräftig die Rumpf aufrichtende Muskulatur

**So geht’s:**

Im Schneidersitz, die Lippen berühren sich leicht, den Mundraum, die Gesichtsmuskulatur sowie die Schultern entspannen, wenn möglich die Augen dabei schließen

**Los Geht's:** im Schneidersitz dem Atem lauschen

**Der Vers zur Übung:** wir sitzen im Schneidersitz und kommen zur Ruhe, entspannt hören wir unseren Atem zu.

Blumen verschenken

Eine gelbe Blume hab ich hier und jetzt schenke ich sie dir.

Und so geht’s:

1. Kinder halten ein weißes Tuch in ihren Händen

2. Finger zappeln von oben nach unten bewegen

3. Sonnenbewegung

4. Die weißen Tücher wachsen als Blüten aus den Händen und werden einem anderen Kind übergeben

Aus : Gulden, Elke/Scheer,Bettina, Frühling to Go Kita-Praxis-Karten für den Morgenkreis, Don Bosco Medien,2016, ISBN-13: 4260179512674