



Waldspaziergang von Manuela

Kursleiterin Yoga im USZ



Hallo, liebe Mamas und Papas!

Heute gibt es wieder eine Anregung für euch und eure Kids: einen Waldspaziergang. Im Wonnemonat Mai macht ein Spaziergang durch den Wald besonders viel Spaß. Das zarte Grün der Blätter, Buschwindröschen und der Ruf des Kuckucks begleiten uns.

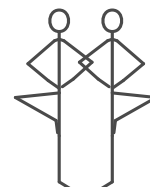
Wir gehen ganz kreativ mit den Asanas (Yogaübungen) um, damit sie zu unserem Thema passen, und erfinden auch neue Übungen. Dabei sind unsere Kinder oft einfallsreicher als wir Erwachsenen.

Auf geht's in den Wald! *Auf der Stelle gehen*

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

Am Waldrand angekommen, balancieren wir erst einmal über einen Baumstamm und schauen uns um. *Pantomimisch bzw. über einen „echten“ Baumstamm balancieren*

Ab und zu rauscht der Wind durch die Baumwipfel.
Yoga-Baum



Der Wald wird dichter. Mächtige Baumkronen bilden ein grünes Dach...
Yoga-Baum als Partnerübung.

Ein flinkes Eichhörnchen flitzt über den Weg. Es klettert den Stamm einer alten Eiche hinauf. Von oben lugt es auf dich herab...
Yoga-Übung Maus (Variante: Arme nach hinten oben strecken)



Schau dir die vielen Baumkronen an: welcher Baum bist du?

Es beginnt zu regnen, du läufst im *Dauerlauf* (auf der Stelle) durch den Wald, *Arme verschränkt und Schultern hochgezogen*

Es hört wieder auf zu regnen, du *entspannst* deine *Schultern wieder* (*Schultern und Arme schwer werden lassen*).



Die Sonne scheint wieder und schickt ihre Strahlen durch das Blätterdach.
Yoga-Sonne (gleichmäßig und tief ein- und ausatmen)

Du gehst weiter durch den Wald und triffst einen Holzfäller, dem du helfen möchtest.
Holzfälleratmung: mit gegrätschten Beinen aufstellen, Hände verschränken und über den Kopf nach oben strecken, mit einem lauten „Ha“ ausatmen und das Hacken imitieren (Oberkörper und Arme nach vorn und unten fallen lassen)

Die Holzstämme liegen auf dem Waldboden und werden den Berg hinab gerollt.
(bei trockenem Untergrund z. B. auf einer Wiese herumrollen)

Das war ganz schön laut! Von dem Lärm werden die Kaninchen, Hasen und der Fuchs im Wald aufgeschreckt.

Yoga-Übung Katze (Vierfüßlerstand mit Varianten: li. Arm + re. Bein strecken + wechseln; li. Ellbogen + re. Knie zueinander + wechseln; Katzenbuckel + Bauch/Rücken durchhängen lassen...)

Ein kleiner Holzstumpf dient euch als Tisch für euer Picknick.
Yoga-Übung Tisch



Ein paar hungrige Käfer und Ameisen krabbeln auf den Tisch und wollen euch etwas weg futtern, sie landen auf dem Rücken und strampeln mit ihren Beinen.
lachender, strampelnder Käfer auf dem Rücken

Es wird nun langsam duster. Ihr setzt euch in einen Kreis und zündet eine Kerze / ein Lagerfeuer an. *Yoga-Übung (halbe) Kerze bzw. Feuer (Bootshaltung und Füße abwechselnd strecken und heranziehen = Flammen des Feuers)*

Ist euch auch der Jäger / der Förster im Wald begegnet?
Yoga-Übung dynamische Heldenhaltung (evt. mit Bogenschützen)



Von ihren Hochsitzen aus haben sie einen prima Überblick über den Wald.
Yoga-Übung Drehsitz oder Fersensitz oder Schneidersitz, Drehung nach links bzw. rechts – linke bzw. rechte Hand wie ein Fernglas vor die Augen halten



Und für uns wird es nun Zeit für den Heimweg. Wir „wandern“ als Liegestütz-wanderung wieder heim. *Stand – Vorbeuge (Fuß- und Fingerspitzen treffen sich) – Hände aufsetzen – mit den Händen nach vorn wandern bis zum Liegestütz, nach vorn springen und ggf. wiederholen...*

Viel Spaß wünscht Manuela ☺