

# Ein Tag im Zoo

## Eine Kinderyoga-Geschichte von Sabine Piecha

Die Yoga-Geschichte enthält sieben Asanas (Yogaübungen), die die Kinder maximal 30 Sekunden halten. Wichtig ist dabei nicht, dass sie eine Stellung perfekt halten können, sondern dass sie ihren Körper wahrnehmen lernen.

Ist eine Übung zu schwierig, kann sie variiert oder nicht so lange gehalten werden. Jedes Kind macht die Übung so, wie es sie kann und vergleicht sich dabei nicht mit anderen, sondern hört auf seinen eigenen Körper. Mit der Zeit gelingt das immer besser.

Die Geschichte wird vorgelesen. An den markierten Textstellen werden die Yogaübungen vorgemacht und/oder die entsprechend passenden Bildkarten hochgehalten bzw. sichtbar hingelegt.

Benötigt wird eine Matte oder dicke Decke.



# Der Flamingo

Unsere Geschichte beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung, **leg dich dafür auf den Rücken**.

Stell dir vor, du liegst noch in deinem Bett, es ist warm, kuschelig und gemütlich. Alles fühlt sich ganz leicht an. Vielleicht träumst du was Schönes? Dann merkst du, wie die Sonne durch dein Fenster scheint. Du öffnest langsam deine Augen, räkelst und streckst dich und freust dich auf den Tag, denn heute wartet ein besonderer Ausflug auf dich. Wir gehen in den Zoo!

Komm mit, da vorn ist schon der Eingang ...

**Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.**

... und da sehe ich schon ganz viele rosafarbene Tiere. Das sind Flamingos, die da auf der Wiese und im Wasser zu sehen sind.

**Wir heben zuerst das rechte Knie zum Bauch und halten es mit der linken Hand fest. Mit der rechten Hand drehst du dich nach hinten. Die Beine bleiben, wie sie sind. Wenn das zu sehr wackelt, kannst du dich gedreht an einer Wand festhalten.**

**Bleib jetzt völlig bewegungslos wie ein Flamingo so stehen.**

**Anschließend wechselst du die Seite, denn manchmal müssen auch die Flamingos ihre Beinseite wechseln. Schau mal, welche Seite bei dir besser klappt.**



# Die Schildkröte

Wir verabschieden uns von den Flamingos und ziehen weiter zum nächsten Gehege.

**Geh-/Laufbewegungen machen**

Und stopp, wir sind angekommen. Hier leben sehr langsame Tiere mit einem großen Panzer auf dem Rücken, die Schildkröten.

**Jetzt setzen wir uns auf den Boden und bringen die Fußsohlen aneinander. Die Knie heben wir leicht hoch und schieben unsere Arme unter die Knie, sodass unser Rücken den Panzer der Schildkröte bildet. Den Kopf senken wir vorsichtig und ohne Druck – und stellen uns vor, dass unser Kopf im Panzer verschwindet. Jetzt sind wir ganz geschützt und nur für uns.**



# Das Kamel



Lasst uns nun weitergehen. **Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.**

Im nächsten Gehege ist ein Tier, das normalerweise in der Wüste lebt und zwei Höcker besitzt. Welches Tier mag das wohl sein? Das Kamel ist es, genau.

**Wir knien uns hin, stützen die Hände in den Rücken, spannen den Po an und beugen uns vorsichtig nach hinten. Versuche mit deinen Händen die Füße zu erreichen. Wenn du die Zehen aufstellst, ist es etwas einfacher.**

# Der Löwe

Und schaut mal, nebenan in dem großen Gehege, da sitzt ein Löwe mit seiner großen Mähne.

**Wir setzen uns auf die Fersen und legen die Hände auf den Oberschenkeln ab. Wir holen tief Luft und jetzt brüllen wir ganz laut wie der Löwe, aaaaaarrhh! Wir können die Zunge dabei rausstrecken.**

**Und nochmal: Tief Luft holen und aaaaaarrh! Und ein letztes Mal: Luft holen und aaaaaaaaaarrhh!**



# Die Giraffe

Der Löwe hat sich gar nicht bewegt. Den interessiert das wohl nicht, was wir machen. Dann gehen wir einfach weiter. **Aufstehen und Geh-/Laufbewegungen machen.**

Die Tiere im nächsten Gehege haben sehr lange Hälse. So können sie die Blätter am Baum gut erreichen. Die Giraffen fressen ganz gemütlich.

**Wir stellen uns etwas breiter hin und heben den rechten Arm nach oben und beugen uns nach links zur Seite. Wir stellen uns vor, unsere Hand ist der Giraffenkopf und wir wollen auch Blätter fressen. Ganz weit müssen wir uns strecken. Mmh, sind die lecker.**

**Und nun heben wir den linken Arm und beugen uns nach rechts, denn auch auf der anderen Seite gibt es leckere Blätter. Ganz weit müssen wir den Arm strecken.**

# Der Vogel

Jetzt lassen wir die Giraffen in Ruhe fressen und wandern weiter. **Gehbewegungen.**

Da vorne ist ein Gebäude. Wir gehen zusammen rein. Wir hören viele laute Geräusche, es piept und flattert. Überall sind Netze und der Raum ist ziemlich hoch. Kleine Vögel fliegen umher. Einige fliegen sogar nach draußen und dann wieder zurück. Wäre das schön, wenn wir auch fliegen könnten.



**Wir breiten die Arme aus und heben ein Bein nach hinten. Mit dem Oberkörper beugen wir uns nach vorn. Jetzt fliegen wir, wie die Vögel.**

**Die Arme können wir auch mitbewegen. Und jetzt wechseln wir das Bein. Und dann fliegen wir weiter und fühlen uns ganz frei.**

# Der Schmetterling

Wir gehen durch die nächste Tür. Die Luft ist ganz anders als draußen, wunderbar warm und ziemlich feucht. Wer lebt wohl hier? Ganz kleine Tiere, sie gibt es in allen Farben und sie sind wunderschön.

Zuerst waren sie Raupen, aber jetzt flattern sie über unsere Köpfe. Die Schmetterlinge sind so toll anzusehen.



**Dafür setzen wir uns auf den Boden. Wir schieben die Fußsohlen zusammen und halten sie mit den Händen fest. Mit den Knien flattern wir nun wie ein Schmetterling.**

Unser Rundgang ist jetzt zu Ende und wir verabschieden uns von den Tieren im Zoo. Das war so ein wundervoller Besuch. Wir kommen bestimmt bald mal wieder. **Alle winken.**