



Frühlingsgedicht

Für das Frühlingsgedicht müssen die Kinder die Yoga-Übungen Sonne, Blume, Vogel 1 und 2 sowie Baum kennen. Sie werden angeregt, die Natur zu beobachten, sodass sie die Jahreszeiten mit ihren typischen Erscheinungsformen kennenlernen. Der Fokus liegt auf dem Erwachen der Natur. Die Sonne scheint wärmer und länger. Es bleibt länger hell. Blumen sprießen aus der Erde hervor. Am Baum entstehen zuerst zarte Knospen, die sich langsam zu Blättern entwickeln. Auch das Aufbrechen der Knospen zu Blüten kann Kinder verzaubern, wenn sie zur achtsamen Beobachtung angeleitet werden. Die Kinder werden durch das Gedicht angeregt, die Vögel zu beobachten und ihnen zuzuhören. Bei Spaziergängen in den Wald oder in Parkanlagen sind ganz unterschiedliche Gesänge zu hören.

Darum geht's:

Die Kinder lernen den Text und koordinieren das Sprechen mit den Bewegungen. Dabei werden sie aufmerksam für die Begebenheiten in der Natur.

So geht's:

Wiederholen Sie mit den Kindern die Yoga-Übungen mit einem Spiel „Yoga-Box“ (S. 12) oder spielen Sie mit den Kindern „Flaschendreher“ (S. 14).

Lesen Sie das Gedicht vor. Die Kinder benennen anschließend die Yoga-Übungen, die sie erkannt haben. Sprechen Sie dann gemeinsam mit den Kindern das Gedicht und führen Sie dabei die Übungen aus.

Bei Wiederholungen können auch Kinder das Gedicht vorlesen oder vorsprechen.

Sprechvers	Bewegungen
Lass den Frühling ins Herz hinein,	Stehe aufrecht und breite die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus. Lege die Hände auf dein Herz.
das Licht und die Wärme vom Sonnenschein .	Grätsche die Beine und führe die Arme in die V-Stellung nach oben.
Die Blumen leuchten in bunten Farben.	Beschreibe einen großen Armkreis. Lege die Hände in die Grußhaltung und stelle die Füße nebeneinander.
Schau sie an, du wirst Freude dran haben.	Forme mit den Händen eine Blume.
Die Vögel singen ein Lied für dich,	Führe dreimal die Übung Vogel 1 aus
hör gut zu und sing leise mit.	und singe dazu „Ah, oh ...“.
Am Baum wachsen neue Blätter und Blüten,	Gehe in die Übung Baum auf dem linken Standbein.
er steht ganz still, denn er will sie behüten.	Mache die Übung Baum auf dem rechten Standbein.
Lässt du den Frühling ins Herz hinein,	Breite die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus. Lege die Hände auf dein Herz.
leuchtest du selber wie Sonnenschein .	Grätsche die Beine und führe die Arme in die V-Stellung nach oben.

