



Der Monat März

✿ Monatsvers mit Bewegung

Material:

- ☉ Bildkarten: Sonne (S. 83), Vogel 1 (S. 86), Baum (S. 72),
Knospe (S. 79) und Lotusblume (S. 80)

Darum geht's:

Die Kinder lernen den Text und führen die Yoga-Übungen aus.

So geht's:

Führen Sie die Yoga-Übungen mit Bildkarten und einem Spiel ein, z. B. „Aufdecken bitte!“ (S. 12). Sie sprechen den Vers Zeile für Zeile vor. Dabei führen die Kinder die genannten Yoga-Übungen aus. Beginnen Sie den Vers erneut und ermutigen Sie die Kinder, die Zeilen nachzusprechen. Dabei führen Sie gemeinsam mit den Kindern die Übungen aus. Wiederholen Sie den Vers noch einige Male.

Sprechvers	Bewegungen
Im März gibt es mehr Sonnenschein .	Stehe aufrecht und gehe in die Übung Sonne.
Die Vögel müssen fleißig sein.	Stelle die Füße wieder nebeneinander, führe die Arme auf Schulterhöhe nach vorn, lege die Handflächen aneinander und mache dreimal die Übung Vogel 1.
Sie bauen Nester in den Baum .	Gehe in die Baumübung auf dem linken Standbein.
Knospen sprießen, du glaubst es kaum.	Gehe in die Baumübung auf dem rechten Standbein. Forme mit den Händen eine Knospe und halte sie über den Kopf.
Und wenn wir auf die Wiese gehen,	Beschreibe einen Armkreis und lege die Handflächen vor der Brust aneinander.
können wir bunte Blumen sehen.	Löse die Zeige-, Mittel- und Ringfinger voneinander und dehne sie nach außen.

Vers im Klatsch-Patsch-Rhythmus:

Patsche die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel, dann die linke Hand auf den linken Oberschenkel und klatsche zweimal in die Hände: patsch, patsch, klatsch, klatsch. Sprich dazu den Verstext.

