



## YOGA FÜR KINDER (3. FOLGE)

### Vorbemerkungen/Ziele

Ein Schwerpunkt dieser Folge liegt auf der Entwicklung von Konzentration. Bei der Arbeit mit Kindern sollten folgende Prinzipien beachtet werden:

- Kinder brauchen mehr Abwechslung als Erwachsene. Gleichzeitig brauchen sie viele Wiederholungen der Übungen. Deswegen ist es wichtig dieselben Übungen immer wieder neu erscheinen zu lassen.
- Spielerische Elemente sollten auch in einem Yoga-Programm nicht fehlen.
- Haltepositionen sollten sich mit Bewegungsabläufen abwechseln, da Kinder ein großes Bewegungsbedürfnis haben.
- Kontrollierte Formen der dynamischen Bewegung sind einem ziellosen „Abtoben“ vorzuziehen, da dadurch nicht der erwünschte zentrierende Effekt erzielt wird.
- Beim Üben soll keine Konkurrenz entstehen. Keine Variante einer Übung ist „besser“ oder „schlechter“. In den Übungen sollen die individuellen Grenzen wahrgenommen, akzeptiert und durch das Üben verschoben werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG

##### Begrüßung und Einstimmung

- Wer erinnert sich an die letzte Folge? Wer kann eine Übung vormachen? Wie habt ihr die Bewegungen erlebt?
- ⊙ Die Matten werden im Kreis angeordnet und die Mitte wird dekoriert. „Einläuten“ der Yogastunde z. B. mit der Klangschale.

#### SCHWERPUNKT

- „Als Blinzel eines Tages wieder im Wunschbaum sitzt, hört sie von tief unten aus der Höhle Geräusche. Als sie bei der Quelle angekommen ist, sieht sie wie der Troll gerade die 999. Flasche mit Wunderperlen abfüllt. Dann folgt ein ohrenbetäubender Krach, die ganze Höhle explodiert.“

##### ● Der Vulkan

Tief einatmen und mit dem Ausatmen in die Luft springen und Arme und Beine wegschleudern, auch mit Explosionschrei: „HA“

- ⊙ Spannungsbau, belebend; fördert Mut und innere Stärke



„Dann ist alles still. Die Quelle ist versiegt und alle Wunderperlen sind verschwunden. Blinzel und der blaue Troll sind zutiefst erschrocken und wollen am liebsten alles ungeschehen machen. Blinzel fällt das alte rote Zauberbuch ihrer Großmutter ein, in dem die Lösung stehen könnte.“

##### ● Das Buch

Im Stehen Arme zur Decke strecken, in der Hüfte beugen und soweit wie möglich mit den Händen zu den Füßen oder auch mit dem Kopf an die Knie kommen, wiederholen anschließend „Seiten umblättern“: Arme nach unten ausschütteln und hin- und her schlenkern lassen. Dann zu zweit zusammengehen und Rücken an Rücken stehen, Beine leicht gegrätscht. Durch die Beine die Hände des Partners greifen und abwechselnd an den Händen des Partners ziehen.

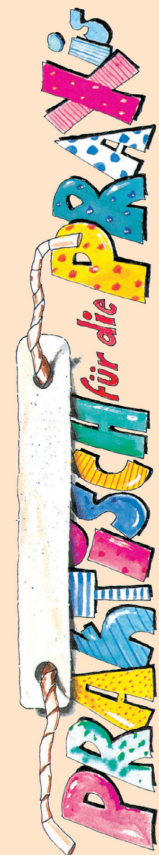
- ⊙ Übung für Gelassenheit und Ruhe  
Dehnt Rücken und rückwärtige Beinmuskeln, fördert die Durchblutung des Bauchraums und regt die Verdauung an
- ⊙ Partnerübung  
Dehnt Arm-, Schulter-, Bein- und Rückenmuskulatur, fördert die Durchblutung des Kopfes, belebend

„Als sie das Buch nach 3 Tagen endlich gefunden haben, stellen sie fest, dass die Seite über die Wunderperlen fehlt. Blinzel erinnert sich an den lustigen Papierflieger, den sie vor Jahren gebastelt hat. Die beiden sind ratlos und sammeln erst mal Ruhe und Kraft.“

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ⊗ = Hinweis

## Bewegungserziehung

08.2009





**Autorin:**  
**Ute**  
**Driever**

**Illustratorin:**  
**Claudia Richter**

### Stundenverlauf und Inhalte

#### ● Das große Om

Im Stehen werden mit dem Einatmen die Arme seitlich auf Schulterhöhe geöffnet. Ausgeatmet wird nacheinander (ein Ausatmen) auf die Buchstaben

„A“ = Arme seitlich ausgebreitet

„O“ = Die Hände werden auf der Brust übereinander gelegt

„U“ = Die Hände werden bis zum Becken hinuntergeschoben

„M“ = Die Hände werden an den Kopf gelegt, um die Schwingung wahrzunehmen.

Mit dem Einatmen werden die Arme wieder zur Seite ausgestreckt. Mehrmals wiederholen. Den Ton nachklingen lassen. Nachspüren im Liegen

*„Blinzel weiß, dass sie Hilfe brauchen und sie fragt jeden, den sie trifft, ob er helfen könne. Schließlich trifft sie auf ein sehr altes Krokodil, das sie und den Troll zum Zaubersee führen will, weil dort die Lösung liegt. Die beiden folgen dem Krokodil bis tief in den Zauberwald.“*

#### ● Krokodil

1. In der Rückenlage, Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, Füße vor dem Po aufstellen, Knie seitlich ablegen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung

2. wie 1. dabei bleiben aber Knie und Füße unverändert aneinander

3. In der Rückenlage, Arme ausbreiten, Beine so aufstellen, dass Rumpf, Oberschenkel und Unterschenkel jeweils einen rechten Winkel bilden, Becken und -boden hochziehen, so dass die Beine leicht aus der Hüfte gedreht und die Füße seitlich möglichst in eine Hand abgelegt werden können.

4. Der Herzbaum

In der Rückenlage Arme ausbreiten. Mit dem Einatmen einen Arm aufstellen. Mit dem Ausatmen diesen Arm aus dem Schultergelenk herausziehen und lang auf den anderen Arm ablegen. Die Hand des abgelegten Arms streicht mit Druck über den anderen Arm und die Brust und wird dann wieder ausgestreckt, mit der anderen Seite gegen gleich arbeiten, beide Seiten mehrfach wiederholen

*„Die kleine Fee und der Troll befinden sich direkt am Zaubersee. Dort liegt ein Ruderboot am Ufer, bereit zum Einsteigen. „Kannst Du rudern?“*

### AUSKLANG

#### ● Das Ruderboot

2 Kinder sitzen sich in der weiten Grätsche gegenüber und geben sich die Hände. Dann bewegen sie sich abwechselnd vor und zurück.

#### ● Kühlender Atem

Im Sitzen Zunge rausstrecken und mit der Zunge ein Röllchen bilden, dadurch einatmen und durch die Nase wieder ausatmen, mehrmals wiederholen und in Rückenlage nachspüren.

*Dann steigen sie ins Ruderboot, das sich wie von selbst in Bewegung setzt.*

Quellen: Geschichte nach: Angela Dunemann-Gulde, Yoga und Bewegungsspiele für Kinder, Kösel-Verlag, 2005

### Absichten und Hinweise

⊙ Der Atem fließt dabei mit dem Vokal aus dem Körper; Ausatmen mit Ton.

Keine Luft zurückhalten!

Für ein konzentriertes Üben ist hilfreich die Anzahl der Wiederholungen vorher anzusagen.

⊙ Jeder gestaltet diese Übung in seinem eigenen Atemrhythmus. Zeitversetztes Anfangen stört die Übung nicht.

⊙ Mit dem Ausatmen erfolgt die Bewegung zur Seite, mit dem Einatmen kommt man zurück zur Mitte  
Beim seitlichen Ablegen alle Muskeln loslassen

⊙ Übungen zur Stärkung von Gelassenheit und Ruhe

⊙ Spannung im Beckenboden halten. Wenn die Beine zu schwer werden kann der Ellebogen aufgestellt werden und die Beine von der Hand gestützt werden.

⊙ Erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, wirkt kühlend und beruhigend

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ⊖ = Hinweis