

## YOGA FÜR KINDER (2. FOLGE)

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Hatha-Yoga, das diesem Workshop zugrunde liegt, umfasst die Asanas (Körperübungen), das Pranajama (Atemübungen) und Meditationsübungen. Nach der herrschenden Lehre von Patanjali geht das Üben der Asanas allen anderen Übungen voran (Zu Pranajama und Meditation s. Teil 3). Bei der Auswahl der Asanas wurde darauf geachtet, dass einfache Haltungen ausgewählt wurden, die wichtige Funktionsgruppen des Halteapparates unterstützen. Auch wurden Übungen ausgewählt, die für Kinder möglichst attraktiv sind, um auch die Übungsmotivation von übergewichtigen oder unsportlichen Kindern zu erhöhen. Ausgehend von leicht auszuführenden Grundübungen können je nach persönlichen Voraussetzungen oder nach Übungserfolgen schwierigere Variationen angeboten werden. Da durch die Asanas nicht nur der Körper, sondern auch geistig/psychische Fähigkeiten geschult werden, wurden darüber hinaus Übungen aus 4 Schwerpunktbereichen ausgewählt, die für alle Kinder von Bedeutung sind: Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit/Ruhe, Selbstvertrauen/-bewusstsein und Zuversicht/positive Grundhaltung. Diese Zuordnung der einzelnen Übungen findet sich unter „Absichten und Hinweise“. Bei der Zusammenstellung der Übungsfolgen sollten immer die Bestandteile Lockern, Üben und Entspannen berücksichtigt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG

##### ● Begrüßung und Einstimmung

- An was erinnert ihr euch von gestern?
- Was ist in der Geschichte vorgekommen?
- Welche Übungen haben wir kennen gelernt?

- ⊙ Die Matten werden im Kreis angeordnet und die Mitte wird dekoriert. „Einläuten“ der Yogastunde z. B. mit der Klangschale.

#### SCHWERPUNKT

##### ● Übung: Lockern mit Tönen

Wiederholung der Übung: Die Bäarin (s. Folge 1). Aus dieser Position Arme und Beine, auch Hand- und Fußgelenke, kräftig ausschütteln, beim Ausatmen die Stimme mit Ton vibrieren lassen.

##### ● Übung: Schaukel

Im Sitzen fassen die Hände die Knie, Rücken rund, Kinn auf die Brust. Nach hinten über den ganzen Rücken schaukeln bis zum Kopf und vorne wieder zum Sitzen kommen, mehrmals wiederholen. Übung im Sitzen beenden

„Während Blinzel draußen in der Sonne auf ihrer Himmelschaukel in den Tag träumt, arbeitet im Nordturm des Schlosses der blaue Troll, wie jeden Tag und jede Nacht. Gerade sitzt er in seinem Labor und erfindet eine Maschine zum Abfüllen von Wunderperlen.“

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

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 Minuten mit kurzer Pause zum Trinken und Lüften (2. Folge einer Reihe, die insgesamt für 3 x 90 Min. geplant wurde)

**Teilnehmer/innen:** ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 6-10 Jahren

**Material:** Iso-Matte und Decke bzw. blaue Turnmatte für jedes Kind, evtl. Dekoration für eine Mitte, z.B. Blumen, Kerze, Klangschale, Seidentuch

**Ort:** ruhige Turnhalle oder Bewegungsraum

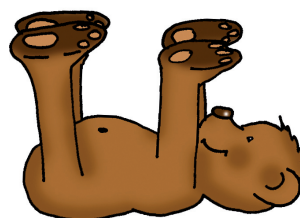
### Absichten und Hinweise

#### ⊕ Einstimmung und Vorbereitung

Die Übungen werden zum Aufwärmen und Lockern wiederholt, gegebenenfalls auch zur Korrektur.

- ⊕ Übung zum Lockern und Spannungsabbau, auch für Gelassenheit und Konzentration. Durch die Schwingung des Tons werden auch der Bauch und die inneren Organe gelockert.

- ⊕ Übung zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Konzentration – wunderbare Rückenmassage.



Bewe-  
gungser-  
ziehung

07.2009



Autorin:  
**Ute  
Driever**

Illustratorin:  
**Claudia Richter**

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Übung: Ohren- und Kopfmassage

Im Schneidersitz werden die Ohrhälften zwischen Daumen und Zeigefinger massiert. Für die Kopfmassage fahren wir mit gespreizten Fingern vom Gesicht durch die Haare bis zum Hinterkopf.

### ● Übung: Hase und Igel

Im Fersensitz fassen die Hände die Fußgelenke, der Kopf wird mit dem Hinterhauptspunkt (Marionettenpunkt) nach vorn gebeugt und auf dem Boden aufgesetzt, dabei hebt sich der Po. Den Kopf nach hinten und vorne über den Boden rollen. Die Hände dann hinter dem Rücken zusammenlegen, die Schulterblätter zusammenziehen und die Arme als Löffel nach oben ziehen.

Für den Igel werden nun die Hände auseinandergenommen, ohne die übrige Stellung aufzugeben, und die Finger werden zu Stacheln nach oben gespreizt.

Entspannung in der Kindposition: die Arme werden dafür einfach seitlich neben dem Körper abgelegt.

„Blinzel besucht lieber den Wunschbaum im Zauberwald, unter dem der Eingang der Quelle der Wunderperlen liegt...“

## Übungsreihe Baum

### ● Baum mit fliegenden Ästen

Im Stand die Arme locker hängen lassen. Durch Drehen des Rumpfes „fliegen“ die Arme um den Körper.

### ● Der sich wiegende Baum

Aus dem Stand Arme lang nach oben strecken und sich zu allen Seiten wiegen

### ● Der klassische Baum

Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert, der linke Fuß wird auf den rechten gestellt, hierbei zeigt das linke Knie nach links, die Hände werden nun vor dem Körper zusammengelegt und langsam nach oben geschoben bis die Arme lang sind. Anschließend die Übung mit der anderen Seite wiederholen.

### ● Baum und Bär

2 Kinder stehen Rücken an Rücken, ein Kind wird zum starken Baum und verwurzelt sich mit beiden Füßen fest in der Erde, das andere Kind ist der Bär, der sich lustvoll an dem Baum hoch- und runter „schubbert“, anschließend wechseln

## AUSKLANG

„Wenn Blinzel gerufen wird, hört man sie aber schon von weitem kommen. Sie klingt wie eine dicke Hummel“

### ● Übung: Bienensummen

Im Sitzen, Daumen halten die Ohren zu, Finger verschließen die Augen, Ellenbogen auf die angewinkelten Knie stützen, durch die Nase einatmen, beim Ausatmen summen bis vollständig ausgeatmet wurde, mehrmals wiederholen. Anschließend auf den Rücken legen.

Quellen: Geschichte nach: Angela Dunemann-Gulde, Yoga und Bewegungsspiele für Kinder, Kösel-Verlag, 2005; Vorbemerkungen und Ziele auch aus: Suzanne Augenstein, Dissertation „Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung von Grundschulkindern“, Universität Essen

## Absichten und Hinweise

☉ Belebt und fördert die Durchblutung, entspannt und aktiviert das Gehirn, Soforthilfe gegen Müdigkeit und mangelnde Konzentration z.B. in der Schulstunde.

☉ Dehnt Arme, Schultern und Rücken, durchblutet den Kopf und regt den Kreislauf an.

☉ Übung zur Förderung der Konzentration

✔ Achtung: Nicht auf den Kopf drücken, der Rücken hält das Gewicht!

☉ Über die aufgestellten Finger wird Energie aufgenommen

✔ Alle Muskeln vor allem die des Rückens loslassen

☉ Lockert und belebt den Körper, Impuls kommt aus dem Rumpf.

☉ Vorbereitung und Dehnung der Wirbelsäule

☉ Dehnt den ganzen Körper, fördert das Gleichgewicht und die Konzentration

✔ Ggf. auch als Partnerübung

✔ Wenn diese Variante des Baums gut umgesetzt wird, kann der Fuß auch am Knie oder an den Oberschenkel des Standbeins angestellt werden

☉ Lockert und entspannt den Rücken, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule



☉ Für pos. Einstellung, Optimismus, Erfrischung des Gehirns, Beruhigung Wahrnehmung der innerlichen Vibration zur besseren Wahrnehmung der inneren Stimme

✔ Beenden der Yogastunde z. B. mit der Klangschale

● = Inhalt, ○ = Organisation, ☉ = Absicht, ✔ = Hinweis