



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannter Schulanfang mit dem Yoga-Elch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Vorwort	4
1 Yoga, Elche, Schulanfang...?	6
2 Übersicht über die Yoga-Übungen in diesem Buch	7
3 Yoga-Übungen zum Lösen von Angst, Stress und negativen Gefühlen	13
3.1 Der Holzfäller	13
3.2 Der Vulkan	14
4 Yoga-Übungen die stark, fröhlich und mutig machen	16
4.1 Sonne, Held, Dreieck, Baum	16
4.2 Baum, Held, Vogel, Sonne	18
5 Lieder und Spiele zum Schulanfang	20
5.1 Vers zum Kennenlernen	20
5.2 Tanz der kleinen Elche	20
5.3 Klatsch-Patsch-Partnerspiel	21
5.4 Vers: Schule macht Spaß	22
5.5 Namen lernen	22
5.6 Gruß an die Sonne	23
6 Glücklich, fröhlich und stark ins neue Schuljahr	25
6.1 Bewegungslied „Die Ferien sind vorbei“	25
6.2 Bewegungslied „Jetzt fängt ein neues Schuljahr an“	26
6.3 Aufwärm-Rap mit Bewegung	28
6.4 Tanz der kleinen Elche	29
6.5 Gesund und stark mit dem Tanz der Yoga-Elche	30
7 Mitgefühl, Selbstvertrauen, Entspannung & Co. im Schulalltag	32
7.1 Mitgefühl für dich und für mich	32
7.2 Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens	34
7.3 Fingerübung mit Affirmation: „Ich bin ruhig und entspannt.“	34
7.4 Affirmation: „Ich bin achtsam und konzentriert.“	35
7.5 Lockerungsübungen mit Klopfen	35
7.6 Achtsamkeit an jedem Tag	36
7.7 Gleichgewichtsübungen zur Förderung der Konzentration	37
7.8 Mutmach-Yoga	38
7.9 Ellis Yoga-Hit für mehr Ruhe und Mut	40
7.10 Entspannen und Träumen	42
7.11 Abschlussritual: Was mich glücklich macht	43
8 Das Fest der Yoga-Elche (Yoga-Spiele)	44
8.1 Yoga von eins bis zehn	44
8.2 Stopptanz mit Yoga-Pausen	44
8.3 Im Yoga-Garten	46
9 Massagen	47
9.1 Sonnenlicht-Rückenmassage	47
9.2 Mutmach-Massage	47
9.3 Streichelspiel	48
9.4 Kreismassage	48



Das ganze Leben ist Veränderung.

Veränderungen können plötzlich und unerwartet geschehen oder sich ankündigen. Auf Veränderungen, die voraussehbar sind, können wir uns vorbereiten.

Der Start in das Leben als Schulkind oder der Beginn eines neuen Schuljahres ist für viele Kinder verknüpft mit Erwartungen, Neugierde, mit guten Vorsätzen, Freude auf etwas Neues, aber auch mit Ängsten und Unsicherheiten.

Je selbstbewusster und selbstsicherer Kinder sind, desto gelassener, neugieriger und freudiger erwarten sie das neue Schuljahr, besonders wenn es das erste Schuljahr ist.

Mit der Einschulung müssen die Kinder viele neue Eindrücke verarbeiten, wenn sie sich aus der verspielten Vertrautheit des Kindergartenalltags in das neue Umfeld Schule begeben. Sie müssen sich neu orientieren, neue Freunde und Kontaktpersonen für ihre Sorgen und Probleme finden.

Aber auch für Kinder, die schon die Schule besuchen, ist das neue Schuljahr eine Herausforderung. Sie hatten Sommerferien und haben vorher das Zeugnis oder eine Beurteilung bekommen.

Manchmal bekommen die Schüler¹ neue Lehrer, auf die sie sich einstellen müssen. Gute Vorsätze werden beschlossen. Es gibt Eltern, die Druck ausüben, um die Kinder zu mehr Leistung zu animieren, andere Eltern organisieren Nachhilfeunterricht. Wie glücklich sind doch die Kinder, bei denen alles klappt!

Für Pädagogen ist wichtig, dass in der Klasse ein lernfreudiges Klima herrscht, das geprägt ist von einem friedlichen Miteinander, Hilfsbereitschaft, Vertrauen, Freundlichkeit und Lernfreude.

Wie können Kinder optimal auf die Herausforderung Schuleintritt und neues Schuljahr vorbereitet werden? Hier bietet sich Yoga als Hilfe an:

Auf körperlicher Ebene bewirken Yoga-Übungen Gesundheit, Beweglichkeit, eine Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und ein gutes Körpergefühl.

Auf geistiger Ebene wird die Konzentration geschult, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden unterstützt. Entspannung, Beruhigung von aufgewühlten Emotionen und das friedliche Miteinander werden geschult, wenn die Übungen darauf ausgerichtet sind, die Kinder für Werte wie Mitgefühl, Toleranz, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft zu sensibilisieren.

Dass Yoga eine positive Wirkung auf Kinder hat, ist schon lange bekannt. Deshalb habe ich eine spezielle Form des Yogas für Kinder entwickelt, die sich besonders für Bildungseinrichtungen eignet, da es die Übungen altersgemäß und spielerisch vermittelt. Ich habe das Programm deshalb auch Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen – ProYoBi genannt und arbeite mit einem Team von etwa zehn ProYoBi-Trainerinnen zusammen.

Die Yoga-Übungen lassen sich gut in den Unterricht integrieren und im Klassenraum ausführen. Erfahrungsgemäß haben die Kinder Freude daran und auch Pädagogen profitieren von den positiven Wirkungen.

¹ Wegen der besseren Lesbarkeit sprechen wir hier von Lehrern und Schülern. Selbstverständlich sind auch alle Lehrerinnen und Schülerinnen damit gemeint.



Pädagogen, die regelmäßig mit Kindern im Bildungsalltag Yoga-Übungen ausführen, haben den Vorteil, dass sie selbst auch beweglicher werden, sich kleine Entspannungspausen gönnen und für den Zusammenhang von motorischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Entwicklung sensibilisiert werden.



In diesem Buch begleiten die Elche „Ecki“ und „Elli“ die Kinder in den verschiedenen Yoga-Übungen. Gestaltet wurden die Bilder von Barbaea Gerth, die damit einen wichtigen Beitrag zum anschaulichen und freudigen Lernen der Yoga-Übungen leistet.

Im Laufe des Buches erfahren die Kinder, wie der Yoga-Elch Ecki es schafft, seiner kleinen Schwester Elli die Angst vor der Schule zu nehmen, und wie Elli in der Schule neue Freunde findet.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Start ins neue Schuljahr!

Petra Proßowsky

1 Yoga, Elche, Schulanfang ...?

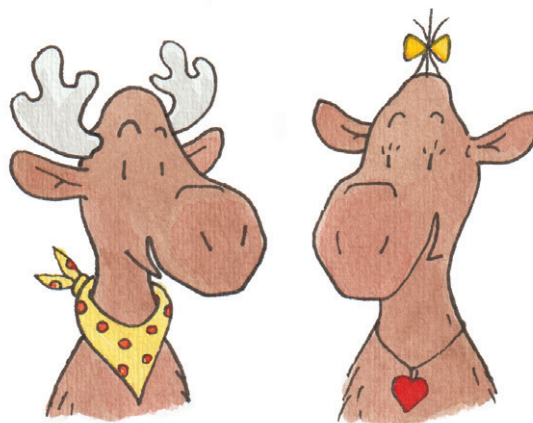


Elche leben in Nordeuropa, Nordasien und Nordamerika. Sie lassen sich leicht zähmen und werden von den Menschen schon seit dem Mittelalter als Haustiere gehalten und zum Tragen von Lasten genutzt, besonders in Gebieten, wo es keine Autostraßen gibt oder diese durch Schneemassen oft nicht befahrbar sind.

Ein Elch kann etwa 125 Kilogramm auf seinem Rücken tragen oder eine Schlittenladung von etwa 90 Kilogramm ziehen. Das zeigt, wie stark ein Elch ist.²

In diesem Buch wird erzählt, wie der Elch Ecki seiner kleinen Schwester Elli hilft: Elli wird eingeschult und ist sehr aufgeregt und ängstlich weil sie noch nicht weiß, was wohl in der Schule passieren wird. Da der Elch Ecki selbst schon positive Erfahrungen mit Yoga-Übungen gemacht hat, schlägt er Elli kurzerhand sein Elch-Yoga vor.

Ecki erklärt Elli: „Yoga besteht aus Übungen, die den Körper kräftigen, gute Laune schenken und dir helfen, entspannter und weniger ängstlich zu sein. Außerdem fühlst du dich wacher, kräftiger und fröhlicher!“



Und siehe da: Schon nach kurzer Zeit fühlte sich Elli dank Yoga viel besser!

Mit dem Elch Ecki können Sie auch gemeinsam mit Ihrer Klasse die Weihnachtszeit gestalten:

Entspannte Weihnachten mit dem Yoga-Elch, PERSEN Verlag, Hamburg 2018.
ISBN: 978-3-403-20130-4

² Vgl. Proßowsky, Petra: Entspannte Weihnachten mit dem Yoga-Elch. PERSEN Verlag, Hamburg 2018, S. 5.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannter Schulanfang mit dem Yoga-Elch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

