

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga mit und für Kinder*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.41

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Wir grüßen die Sonne – Yoga für und mit Kindern

Carolin Müller



© RAABE 2021

www.colourbox.com

Viele Grundschul Kinder haben – verstärkt durch die Einschränkungen im Zusammenhang mit den Pandemiemaßnahmen – erhebliche Schwierigkeiten, sich über einen kurz- bis mittelfristigen Zeitraum hinweg zu konzentrieren. Zudem zeigen einige Kinder Entwicklungsverzögerungen im emotional-sozialen Bereich. Yoga bietet gute Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen zu sammeln und die damit verbundenen positiven Effekte für Körper, Geist und Seele für sich zu nutzen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 3 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	den eigenen Körper wahrnehmen, zu sich finden, die eigenen Grenzen austesten, Körperspannung, Stärkung des Bewegungssap- parates
Thematische Bereiche:	Yoga, Asanas, Entspannung, Körperwahrnehmung
Medien:	Übungsbeschreibungen, Anleitungen
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Poster (M 9)

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Kinder-Yoga in der Grundschule ist nicht mit Yoga für Erwachsene zu vergleichen. Bei der vorliegenden Yoga-Einheit stehen die Festigung und Stärkung der Sinne sowie die Bewegungs- und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf das Schlafverhalten, den Abbau von Wutgefühlen, die emotionale Kontrolle, die bewusste Entspannung, das sozial-emotionale Lernen, die Organisations- und Kommunikationsfähigkeit, die kognitive Entwicklung, das Immun- und Verdauungssystem, die Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit, die motorische und neuromuskuläre Entwicklung.

Die Kinder entwickeln Freude an der Bewegung und lernen durch die Yoga-Übungen einen achtsameren Umgang mit sich und anderen. Dies hat positiven Einfluss auf den Schulalltag und führt zu einer Stressreduktion bei den Schülerinnen und Schülern.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Die eigentlichen Yogaübungen nehmen – auf spielerische Art vermittelt – ca. 20 Minuten pro Unterrichtsstunde in Anspruch. Die perfekte Ausführung ist nicht das oberste Ziel. Die Kinder werden regelmäßig dazu angehalten, von ihren Bewegungserfahrungen und ihrem aktuellen Befinden zu erzählen. Dazu sollte eine vertrauensvolle und angenehme Lernatmosphäre für alle geschaffen werden.

Der Einstieg in die Stunden erfolgt jedes Mal durch das Ritual „Namaste“, das kindgerecht angeboten wird (siehe **M 1**). Anschließend können Sie den weiteren Stundenverlauf erläutern. Ebenso enden die Stunden mit einem Ritual („Die Bäume stehen im Kreise“, siehe **M 2**).

Das Abschlussritual einer jeden Stunde ist ein offenes Ende. In der Kreismitte können Mandalas o. Ä. zum Ausmalen ausliegen (siehe **M 9**). Die Kinder werden nach ihren Eindrücken befragt und verabschiedet. Die Bilder und Kopien der Asanas können sie – passend zu jeder Stunde – in einer Yoga-Mappe sammeln. Es soll sie an die Inhalte der Stunden erinnern und sie dazu anregen, die Übungen regelmäßig zu Hause zu wiederholen.

Gewisse Asanas wie „die Berghaltung“, „die Baumhaltung“ und „der Sonnengruß“ sollten richtig benannt werden, denn so wissen die Kinder in den folgenden Stunden, welche Haltung sie einnehmen müssen bzw. welche Abfolge durchgeführt wird.

Das Autogene Training und Fantasiereisen müssen mit einer Lerngruppe erfahrungsgemäß geübt werden, da es vielen Kindern schwerfällt, sich anfänglich auf die Entspannungssituation einzulassen. Daher sind diese recht kurzgehalten. (Passen Sie sie ggf. an Ihre Lerngruppe an.) Einzelne Übungen können (z. B. als entspannender Abschluss) in folgenden Sportstunden, aber auch als Wahrnehmungs- und Entspannungspausen im Regelunterricht im Klassenzimmer durchgeführt werden.

Machen Sie die Übungen stets mit- bzw. vor. Die Kinder benötigen dies zur Orientierung. Prüfen Sie, wie Ihre Lerngruppe auf Musik reagiert. Erfahrungsgemäß motiviert es die Kinder, wenn leise Klänge die Bewegungsgeschichten und Übungen im Hintergrund begleiten.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- <https://www.yogagogik.de/>
Website mit vielfältigen Informationen und Materialien
- **Lamp & Leute (Hg): Kinderyoga mit Kinder-Liedern. DVD +CD Set. 2017**

Stundenübersicht

Legende

L: Lehrkraft

SuS: Schülerinnen und Schüler



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse

1. Stunde

Thema: Kennenlernen der Rituale und des Sonnengrußes (als wiederkehrender Bewegungsablauf)

Einstieg

M 1 **Namaste** / SuS lernen das Begrüßungsritual kennen.

M 10 **Asanas im Yoga** / SuS lernen verschiedene Yogahaltungen kennen.

Aufwärmen: „Stopptanz mit Yogaposen“: Die SuS bewegen sich zu Musik durch den Raum. Bei Musikstopp nehmen sie eine von L angesagte bzw. auf M 10 angezeigte Yogapose ein und verharren ein paar Sekunden lang in dieser Haltung. Beginnt die Musik wieder, gehen die SuS weiter usw.

Die Gesamtdauer der Übung beträgt 7–10 Minuten.



Hauptteil

M 3 **Der Sonnengruß** / Die SuS lernen den Sonnengruß kennen.

M 4 **Autogenes Training** / L leitet die SuS an.

Wie habt ihr euch (beim Autogenen Training) gefühlt?



Abschluss

M 2 **Die Bäume stehen im Kreise** / SuS lernen das Abschlussritual kennen.

Benötigt: kleine Matten, Musikanlage, (Entspannungs-)Musik, ggf. Decken

2. Stunde

Thema: Bewegungsgeschichte „Besuch im Zoo“

Einstieg

M 1 **Namaste** / SuS führen das Begrüßungsritual aus.

Aufwärmen

M 5 **Wir wecken unseren Körper auf** / L leitet die SuS an.

Hauptteil

M 6 **Bewegungsgeschichte „Besuch im Zoo“** / L liest die Geschichte vor, SuS nehmen die entsprechenden Yogahaltungen (siehe M 10) ein.

M 7 **Löwenatmung** / SuS lernen die Atemtechnik kennen.

Abschluss

M 2 **Die Bäume stehen im Kreise** / SuS führen das Abschlussritual aus.

Benötigt: kleine Matten, ggf. Musikanlage und Entspannungsmusik

3. Stunde

Thema: Bewegungsgeschichte „Besuch auf dem Bauernhof“

Vorbereitung: Verschiedene (Natur-)Materialien sammeln und den Wahrnehmungsparcours vorbereiten (Kisten mit Materialien befüllen).

Einstieg

M 1 **Namaste** / SuS führen das Begrüßungsritual aus.

Aufwärmen: „Bewegen wie Tiere“: Die SuS bewegen sich (zu Musik oder zum Rhythmus einer Handtrommel) wie die von L angesagten Tiere durch den Raum, z. B. „Känguru“, „Storch“, „Hahn“, „Pferd“, „Elefant“ usw.

Hauptteil: L bespricht kurz mit den SuS, welche der nachgeahmten Tiere auf einem Bauernhof vorkommen.

M 8 **Bewegungsgeschichte „Besuch auf dem Bauernhof“** / L liest die Geschichte vor, SuS nehmen die entsprechenden Yogahaltungen (siehe M 10) ein.

Wahrnehmungsparcours: Die SuS durchlaufen blind (ggf. mit Handfassung durch einen Partner) einen Barfußparcours. Dazu werden flache Kisten mit verschiedenen Materialien befüllt.

Die SuS sollen, ohne zurückzuschauen, aufschreiben, welche Materialien sie unter ihren Füßen gespürt haben. Danach findet eine Reflexion statt.



Abschluss

M 2 **Die Bäume stehen im Kreise** / SuS führen das Abschlussritual aus.

Benötigt: kleine Matten, Musikanlage, Musik, ggf. 1 Handtrommel, flache Kisten o. Ä., verschiedene (Natur-)Materialien (z. B. Watte/Wolle, Sand, runde Steine, Gras, Blätter usw.), ggf. Zettel und Stifte

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga mit und für Kinder*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



1.41

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Wir grüßen die Sonne – Yoga für und mit Kindern

Carola Müller



Viele Grundschulalter haben – verstärkt durch die Einschränkungen in Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern – muskuläre Schwächen, die über einen längeren Zeitraum hinweg zu korrigieren. Zudem zeigen einige Kinder Entwicklungsvorgänge im muskulären Bereich. Yoga bietet gute Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen zu sammeln und die damit verbundenen positiven Effekte für Körper, Geist und Seele für sich zu nutzen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4
Dauer: ca. 1 Unterrichtsstunde
Kompetenzen: das eigene Körper wahrnehmen, zu sich finden, die eigenen Grenzen ausloten, Körperspannung, Stärkung des Bewegungsgedankens.
Thematische Bereiche: Yoga, Atmung, Entspannung, Körperwahrnehmung
Methoden: Übungsbefehle, Handlungsanweisungen
Zusammenarbeit: Selbst- und Partnerübungen