

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Yoga für Kids - Entspannungsübungen in KiGa & Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	7 - 8
I. Der Aufbau einer Yogastunde - Ein harmonisches Ganzes	9
II. Asanas – die Körperübungen des Yoga	10 - 12
1 Rückwärtsbeugen: Katze, Kobra, Heldenhaltung	13 - 20
1. Die Schulterbrücke	
2. Die Heldenhaltung	
3. Der kleine Held	
4. Die Kobra	
5. Die Katze	
6. Der liegende Schmetterling	
7. Der Sonne entgegen	
2 Vorwärtsbeugen: Blatt, Äpfel pflücken, Käfer auf dem Rücken	21 - 26
1. Das Blatt (Der Stein)	
2. Der Käfer auf dem Rücken	
3. Äpfel in den Korb legen	
4. Beeren pflücken	
5. Vom Riesen zum Zwerg und wieder zurück – die Hocke	
3 Streckungen: Hund, Tisch und Boot und Co.	27 - 31
1. Der Hund, der nach unten schaut	
2. Der Tisch	
3. Der Käfer streckt seine Beine	
4. Das Boot	
4 Seitwärtsbeugen: Halbmonde und Dreiecke	32 - 36
1. Der Halbmond	
2. Der liegende Halbmond	
3. Das große Dreieck	
4. Das kleine Geodreieck	

Inhalt

	<u>Seite</u>
5 Drehungen: Krokodil, Drehsitz und noch ein Dreieck	37 - 40
1. Das Krokodil	
2. Der Drehsitz (Adler im Horst)	
3. Das gedrehte Dreieck	
6 Gleichgewichtshaltungen: Baum, Tänzer, Standwaage	41 - 46
1. Der Berg	
2. Der Baum	
3. Der Tänzer/Die Tänzerin	
4. Die Standwaage	
7 Fließende Bewegungsabläufe	47 - 51
1. Der kleine Sonnengruß	
2. Der große Sonnengruß	
3. Der Gruß an den Mond	
4. Der Gruß an die Erde	
8 Den Atem spielerisch erfahren	52 - 54
- Pusten, Tönen, Holz hacken	
1. Dem Atem näher kommen	
2. Eine imaginäre Feder pusten	
3. Holzhacken	
4. Die Katze vom Baum holen	
5. Durch Strohhalme atmen	
6. Die Atembewegung spüren	
7. Bienensummen	
8. Die Suppe kühlen	
9 „Sinnvoll“ leben	55 - 60
<u>Hör gut hin</u>	
1. Geräusche sammeln	
2. Paare finden	
3. Wie lange klingt der Ton?	
4. Geräusche raten	
<u>Immer der Nase nach</u>	
5. Duftproben	
6. Virtuelles Riechen	

Inhalt

Seite

Geschmackssache

7. Sauer macht lustig
8. Geschmäcker sind verschieden
9. Schmecken ohne Nase

Mit Gefühl, bitte!

10. Der Fühlsack
11. Füße statt Hände
12. Mit dem Rücken lesen
13. Das mache ich mit links (oder doch mit rechts?)
14. Wärmeenergie spüren
15. Hand- und Fingermassage
16. Fußmassage
17. Ohren kneten

Schau an

18. Gegenstände merken
19. Ich sehe etwas, was du nicht siehst
20. Mit Detektivblick
21. Blind malen

10

Entspannung, Stille, Meditation

61 - 65

- Entspannung – was ist das?
- Stille – ein Grundbedürfnis des Menschen
- Welche Art von Meditation ist für Kinder geeignet?
- In die Stille kommen über Töne und summen
 1. Beim Ton der Klangschale Körperorte berühren
 2. Körperorte summend berühren
 3. Vokale tönen
- Voller Phantasie
 4. Ein Spaziergang am Meer
 5. Am Bachufer
 6. Wolkenbilder
 7. Mein Kraftort

11

Stundenbilder für den Yogaunterricht

66 - 90

- Stunde 1 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen
- Stunde 2 – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen
- Stunde 3 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen und Seitbeugen
- Stunde 4 – Schwerpunkt Drehungen
- Stunde 5 – Schwerpunkt Streckungen
- Stunde 6 – Schwerpunkt Gleichgewicht
- Stunde 7 – Schwerpunkt Tiere
- Stunde 8 – Ein Tag im Wald

Inhalt

Seite

12

Kopiervorlagen

91 - 108

- Die Schulterbrücke
- Der Held/die Heldin
- Die Kobra
- Die Katze
- Der liegende Schmetterling
- Der Sonne entgegen
- Das Blatt
- Der Käfer auf dem Rücken
- Äpfel in den Korb legen
- Beeren pflücken
- Der Hund, der nach unten schaut
- Der Tisch
- Der Käfer streckt die Beine
- Das Krokodil
- Der Baum
- Der kleine Sonnengruß
- Der große Sonnengruß
- Der Gruß an die Erde

13

Literaturangaben

109

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer möchte sich nicht in einem aktiven Körper wohl fühlen, seinen Alltag schmerzfrei, ohne Leid gestalten und dabei konzentriert, klar und ausgerichtet sein?

Die Realität sieht zumeist anders aus und wird im Yoga-Sutra¹ schon vor über 2000 Jahren beschrieben: Körperliche Einschränkungen, ein unbewusster und flacher Atem, ein Geist, der hin und her springt, abschweift oder sich müde, träge und ohne Antrieb zeigt, bestimmen den Menschen.

Aufmerksamkeit, still sitzen, aufpassen, konzentrieren, eben „funktionieren“ wird dennoch täglich erwartet: nicht nur von uns Erwachsenen im Arbeitsleben, auch und gerade von Kindern in der Schule.

Die gute Nachricht ist, wir Menschen haben das Potenzial, diesen Einklang von Körper, Atem und Geist zu erreichen.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, diesem Zustand näher zu kommen. Mit der körperlichen Bewegung, die für eine Aufrichtung der Wirbelsäule und somit für eine gute Haltung sorgt, verbindet sich ein bewusster, tiefer Atem mit Übungen für einen ausgerichteten und konzentrierten Geist.

Kinder sind anders – Kinderyoga auch

Häufig werde ich von Eltern, die ihre Kinder zu einem Kinderyogakurs anmelden, gefragt, ob das denn überhaupt möglich sei: Kinder und Yoga.

Sehr gut sogar! Wir müssen uns nur von der (weit verbreiteten) Vorstellung lösen, dass eine Yogastunde sehr ruhig, mit langsam ausgeführten Bewegungen ablaufen muss und mit einer Gruppe, die hochkonzentriert mit geschlossenen Augen in der Stille sitzt, endet.

So kann eine Yogastunde mit Kindern auch aussehen, muss sie aber nicht. Meist ist der Beginn sehr lebendig und im Verlauf findet sich Raum für Spüren und Stille.

Kinder gehen ohne eine Vorstellung wie sie sein müssten in eine Yogastunde. Sie sind authentisch und „im Moment“, eine Gabe, die sich Erwachsene häufig wünschen, wenn sie auf der Matte liegend entspannen möchten aber in Gedanken schon den nächsten Tag planen. Wenn wir Glück haben sind die Kinder offen und neugierig, probieren aus und profitieren höchstwahrscheinlich von der Yogastunde. Genauso kann es aber passieren, dass ein Kind einmal keine Lust hat, mit Problemen beladen kommt, von denen wir nichts ahnen und unseren Unterricht komplett ablehnt.

Wichtig für mich in meinen Gruppen ist: Leistungsdenken gehört hier nicht hin!

Daraus ergibt sich auch, dass ich sowohl mit Kritik als auch mit Lob äußerst zurückhaltend bin.

¹Yoga-Sutra des Patanjali, ein „Leitfaden des Yoga“, siehe Literatur

Vorwort

Jeder darf so sein wie er ist – niemand ist besser oder schlechter

(Kinder-)yoga steht auf drei Säulen:

Säule 1: Bewegung

Säule 2: die Erfahrung des Atems

Säule 3: Stille, Entspannung und Meditation

Die Arbeit mit den Körperhaltungen des Yoga ist die tragende Säule des Kinderyoga. Im Mittelpunkt steht also viel Bewegung, die mit Freude und Phantasie ausgeübt wird. Wir üben aber nicht isoliert mit dem Körper: Über die Bewegung nehmen wir schon positiven Einfluss auf den Atem – er wird angeregt, vertieft sich. Eventuell vorhandene körperliche Anspannung kann sich in ein gutes Maß an muskulären Tonus wandeln. Jeder, dem schon einmal „der Kopf geraucht“ hat, weiß, wie wohltuend ein wenig körperliche Anstrengung für einen müden oder überdrehten Geist ist.

Für alle, die sich mit Kindern auf den Yogaweg machen möchten:

Seien Sie mit dem Herzen dabei. Vermitteln Sie die Freude, die es macht, sich selbst zu erleben und besser kennen zu lernen. Kinder, die es gelernt haben, sich mit ihren Fähigkeiten, Grenzen und Bedürfnissen auseinander zu setzen, können starke, be-seelte Menschen werden.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen und Ihnen Mut machen, sich gemeinsam mit den Kindern auf das Abenteuer Yoga einzulassen.

Viel Freude dabei wünschen der Kohl-Verlag und

Elke Sewöster

**Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint!*

I. Ein harmonisches Ganzes – der Aufbau einer Yogastunde

Um einzelne Übungen, Atem und Stille zu einem harmonischen Ablauf zusammenzufügen, ist es sinnvoll, dem Stundenablauf eine Struktur zu geben.

Eine Möglichkeit:

1. Bevor es losgeht: Wenn es die Raumsituation ermöglicht werden die Matten im Kreis gelegt und eine Mitte gestaltet. Diese Aufgabe können zwei Kinder zusammen übernehmen. Sie dekorieren beispielsweise ein mitgebrachtes Tuch, eine Blume, Steine und vielleicht eine Kerze. Gerne bringen die Kinder auch eigene „Schätze“ für die Mitte mit.
2. Das Begrüßungsritual: Alle sind auf ihrer Matte angekommen, die Stunde soll beginnen. Ein Zeichen zum Stillwerden könnte der Ton einer Klangschale, eines Instrumentes oder etwas ähnliches sein. Eine Geste oder Bewegung beispielsweise in Form einer kleinen Verneigung mit vor der Brust zusammengelegten Händen markiert den Anfang des gemeinsamen Übens. Das Begrüßungszeichen kann auch gut mit den Kindern in der ersten Stunde gemeinsam festgelegt werden.
3. Die „Wie geht es mir-Runde“: Der „Sprechstein“ oder etwas entsprechendes (Zotelball, Zauberstab) wird weitergereicht. Wer mag, berichtet wie es ihm geht, was seit dem letzten Treffen besonders schön war und vielleicht auch etwas was nicht so schön gewesen ist. Wer nicht erzählen möchte, reicht den Sprechstein weiter.
4. Das Üben der Asanas: Der Weg einer Stunde führt von der Bewegung in die Stille, von außen nach innen. Über die dynamische Beanspruchung des Körpers erfolgt ein erster Spannungsabbau, die Konzentration auf Atmung, Sinneserfahrung und Stille fällt danach leichter. (Hinweise für den sinnvollen Aufbau der Asanapraxis finden sich ab Seite 11.)
5. Atem, Sinne und Stilleübungen: Nicht immer müssen alle drei Aspekte separat in der Stunde Platz finden. Die Grenzen sind fließend, die in den einzelnen Kapiteln vorgestellten Übungen beinhalten häufig verschiedene Aspekte gleichzeitig.
6. Das Abschlussritual: Alle sitzen noch einmal auf ihrer Matte im Kreis. Fragen und Rückmeldungen sind jetzt möglich, dann endet die Stunde mit dem gleichen Ritual wie zur Begrüßung.



An dieser Struktur sollte nicht zu starr festgehalten werden, sie gibt nur ein Grundgerüst vor. Im Unterricht ist viel Spielraum für Flexibilität, die Ideen der Kinder und das Eingehen auf die Grupsituation nötig.

Yoga für Kids

Entspannungsübungen für ein positives Körpergefühl

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2011
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Elke Sewöster
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 109

ISBN: 978-3-95513-551-5

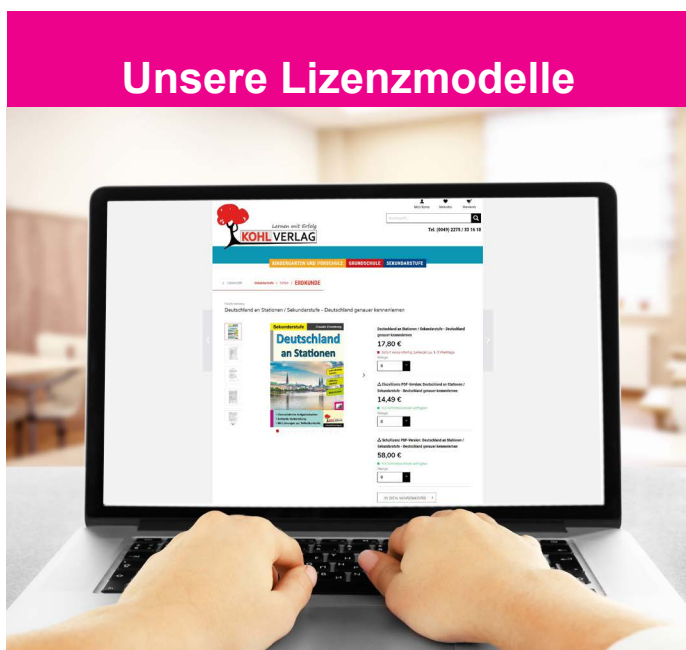
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Yoga für Kids - Entspannungsübungen in KiGa & Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

