

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen

Das komplette Material finden Sie hier:

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



IV.29

Musik und Bewegung

Entspannung im Unterricht – mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen

Tanja Bäder

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2022

© Fran Polito/Moment

Kinder benötigen im Schulalltag sowohl Bewegungsphasen als auch Zeiten der Stille. Der Musikunterricht bietet viele Möglichkeiten für Entspannung: Mit bewussten Atemübungen und aktivem Zuhören lernen die Kinder Ruhe bewusst kennen. Durch verschiedene Yogaübungen erspüren die Kinder die Entspannung. Bei einer Fantasiereise und einer (Paar-)Massage lernen sie, sich fallen zu lassen und sich gegenseitig zu vertrauen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1 bis 4
Dauer:	ca. 5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Differenziert hören; Musik durch Bewegung begleiten
Thematische Bereiche:	Entspannungs- und Atemübungen, Musik aktiv hören, fühlen und wahrnehmen, Bewegungsübungen (Yoga), Massagetechniken
Medien:	Texte, Bilder, Musik- und Videobeispiele, Beobachtungsbogen, Test
Hörbeispiele:	Track 14: River Flows In You, Track 15: David's Song, Track 16: Chill out, Track 17: Naturgeräusche, Track 18: Klangschalenmusik
Fächerübergreifend:	Sport: Tänzerische Umsetzung, Übungen im Schulalltag integrieren

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Definition und pädagogischer Hintergrund

Schon die Naturvölker haben das Schweigen und die Stille praktiziert. Nach den Reformpädagogen Montessori und Petersen ist Stille auch ein wichtiges Element in der Kindererziehung. Im hektischen Schulalltag benötigen die Lernenden Gelegenheiten, sich zu entspannen. Entspannung erkennt man an der gleichmäßigen, ruhigen Atmung, dem verlangsamten Puls und Blutdruck sowie der nachlassenden Muskelspannung. Mit den physischen lösen sich auch psychische Spannungen. Entspannt lernen Kinder leichter und besser. Die Lehrkraft schafft die Bedingungen für die Entspannung der Kinder, kann aber gleichzeitig selbst davon profitieren. Die erlernten Techniken lassen sich auch nach Abschließen der Einheit jederzeit bei Bedarf einsetzen.

Atemübungen

Bei der bewussten Atmung wird der Fokus auf den sonst automatisch ablaufenden Vorgang des Atmens gerichtet. Für die Kinder kann das mit einem Riesenrad veranschaulicht werden, wobei immer an der höchsten Stelle eingeatmet und an der tiefsten ausgeatmet wird. So atmen sie gleichmäßig und kommen allmählich in einen Entspannungszustand. Hierbei wird in den Bauch geatmet. Die Kinder können mit den Händen spüren, wie sich der Bauch hebt und senkt. Eine weitere Form der Atmung ist die Wechselatmung. Eingeatmet wird durch die Nase, ausgeatmet durch den Mund. Jede Atemübung erfordert Konzentration auf den Atem, was zu innerer Ruhe führt.

Aktives (Zu-)Hören

Auch Musik ist eine Möglichkeit, Kinder zum Entspannen zu bringen. Beim aktiven Hören konzentrieren sie sich voll auf die Musik. Mit einem Hörauftrag zu einem Lied können die Kinder dafür sensibilisiert werden. Z. B. kann man sie zählen lassen, wie oft ein Wort im Lied vorkommt, oder sie ein zur Musik passendes Bild malen lassen.

Yoga

Damit Kinder sich auf Ruhephasen einlassen können, benötigen sie auch körperliche Bewegung. Eine Möglichkeit dafür ist Yoga. Yoga bringt Körper und Geist durch Bewegung und Entspannung in Einklang und bewirkt eine Dehnung, Streckung sowie Lockerung der Muskulatur. Neben den körperlichen Fortschritten lassen sich durch Yoga auch geistige Vorteile erzielen. Yoga-Übungen sind in der Grundschule sehr beliebt, da sie schnell nachgemacht werden können. Die Kinder lernen, ihr Gleichgewicht zu halten und ihre Bewegungen zu koordinieren. Gerade wenn es den Kindern schwerfällt, in einer Haltung zu verweilen, erleben sie ein neues Körperbewusstsein. In dieser Einheit werden folgende Positionen erarbeitet: Katze, Kuh, herabschauender Hund, Kobra, Schmetterling, Brett (Planke), Tisch, Brücke, Baum, Schiff und Kindspose. Auf der Rückseite der Karten sind jeweils die Beschreibungen zu finden. Im Sonnengruß werden einzelne Haltungen zu einem Bewegungsablauf zusammengeführt. Die gewählte Variante kann bei Bedarf abgewandelt werden.

Traumreisen

Traumreisen entführen die Kinder in die Welt der Fantasie, damit sie sich entspannen können. Eine Traumreise lässt sich in drei Phasen gliedern: Am Reisetart steht eine meditative Entspannungsphase, meist das Spüren der Atmung in entspannter Haltung. Die zweite Phase beinhaltet die eigentliche Traumreise, die frei erfunden sein oder auf realen Ereignissen beruhen kann. Wenn die Gedanken abschweifen, ist das nicht schlimm. Es kann sogar passieren, dass sich ein Kind so ent-

spannt, dass es einschläft. In der letzten Phase, der Rückreise, wird die Fantasiewelt verlassen und es folgt ein Gespräch über das Erlebte.

Klangschalen

Klangschalen wirken konzentrationsfördernd, weil die erzeugten Schwingungen vom Körper aufgenommen werden und Gefühle auslösen. Die intensivste Konzentration wird beim Verklingen des Tons erreicht. Je nach Verwendungszweck eignen sich unterschiedliche Klangschalenarten. Der Klang wird durch Herstellungsart, Größe und Klöppel beeinflusst. Größere Schalen haben einen tieferen Klang. Dazu lässt sich besser entspannen. Gegossene Klangschalen eignen sich durch den hellen Klang für Traumreisen und zur Aufmerksamkeitsschulung. Geschmiedete Schalen übertragen die Vibrationen und der Klang breitet sich im Raum aus. Dies ist beim Yoga und bei der Entspannung von Vorteil. Klangschalen können auch zur Massage eingesetzt werden. Ein Klöppel mit Lederbesatz sorgt für einen klaren, intensiven Klang. Filzschlägel eignen sich für Entspannung. Der Klang erscheint sanfter, da der Filzkopf den Anschlag abdämpft.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Voraussetzungen zum Gelingen

Kinder benötigen eine Hinführung, um Stille bewusst erleben zu können. Mit geschlossenen Augen stillzusitzen, überfordert die Kinder zunächst. Das Augenschließen ist wichtig, damit die Kinder durch nichts abgelenkt werden. Wesentlich ist, dass Sie als Lehrperson von den durchgeführten Übungen überzeugt sind. Besonders bei Traumreisen ist es wichtig, authentisch zu sein. Führen Sie im Unterricht also nur die Übungen durch, mit denen Sie sich selbst wohlfühlen. Für die Yogaübungen benötigen die Kinder ausreichend Platz, z. B. die Turnhalle.

Wie Sie den Lernfortschritt Ihrer Schülerinnen und Schüler bewerten können

Am Ende der Einheit befindet sich ein Beobachtungsbogen **M 11**, der Sie bei der differenzierten Leistungsbeurteilung unterstützt. Es empfiehlt sich, den optionalen Test **M 12** je nach Niveau der Klasse erst ab Klasse 3 mit Beginn der Notengebung einzusetzen.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ▶ <https://raabe.click/emu-yoga-grundschule>

Hier finden Sie eine gute allgemeine Übersicht über Yoga in der Grundschule.

[zuletzt abgerufen am 29.09.2022]

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BK: Bildkarten; TX: Text

 Alternative	 Hinweis/Tipp
 Sprechen	 CD

1. Stunde

Thema: Atemtechniken



Einstieg: Die SuS sitzen am Platz und nehmen eine entspannte Hörhaltung ein (Arme auf den Tisch, Kopf auf die Arme); L spielt Track 14 ab.



Wie fühlt ihr euch? Konntet ihr gut entspannen? Wie könnte es nächstes Mal besser klappen? Was hilft euch beim leise Sein und Entspannen?

Erarbeitung: **Atemübungen zur bewussten Atmung** / L macht die Übungen mithilfe der Anleitung auf M 1 vor; die SuS ahmen nach.



L spielt erneut Track 14 ab.



Wie fühlt ihr euch jetzt? Hat es besser geklappt?

M 2 (BK) **Wo ist der Atem?** / L zeigt die Bildkarten zur Atmung M 2; die SuS äußern sich dazu, was mit dem Atem passiert (ein- oder ausatmen).



Abschluss: L spielt erneut Track 1 ab; die SuS atmen in ihrer Lieblingsatmung.



Das Lied lässt sich als Ritual im Unterricht etablieren; bei dieser Musik sind alle ganz ruhig und leise.



Wenn SuS Schwierigkeiten haben, leise zu sein, kann ein Kissen oder Kuscheltier festgehalten werden; eine weitere Möglichkeit ist Malen.

Benötigt: CD-Player, Track 14
 Laptop und Beamer oder anderes geeignetes Darstellungsmedium

2. Stunde

Thema: Yoga-Haltungen kennenlernen

Einstieg: Die SuS sitzen entweder im Sitz- oder im Tischkreis.

M 3 (AB) **Yoga-Haltungen** / Die ausgeschnittenen und laminierten Bildkarten M 3 liegen unter einem Tuch verdeckt in der Kreismitte; die SuS ziehen nacheinander eine Karte und versuchen, die dargestellte Übung vorzumachen; L hilft bei Bedarf.



Mit Untermauerung von Track 15 üben die SuS die Yoga-Haltungen ein; L zeigt still auf die Karte, damit der Fokus auf der Musik bleibt.

Alternativ darf ein Kind die Übung bestimmen, sie wird nur von allen Jungen/Mädchen/Braunhaarigen etc. ausgeführt, oder die SuS machen die Übungen paarweise.



Abschluss: L hängt eine Reihe von Bewegungen an die Tafel, die der Reihe nach durchgeführt werden; der Wechsel erfolgt nach akustischem Signal.

Benötigt:

- M 3 ausgeschnitten und laminiert, Tuch
- CD-Player, Track 15
- Klangschale (alternativ Triangel, Glocke etc.)

3. Stunde

Thema: Sonnengruß und aktives Hören

Einstieg: Die SuS sitzen am Platz.

M 4 (AL) **Start in den Tag mit dem Sonnengruß** / L macht den Sonnengruß vor wie auf M 4 dargestellt; die SuS nennen die Haltungen, die sie erkannt haben.

Erarbeitung: Die vergrößerten Karten werden gemeinsam im Sitzkreis sortiert.

M 5 (AB) **So geht der Sonnengruß** / L teilt M 5 aus; die SuS schneiden die Kärtchen aus und kleben sie richtig auf; M 4 dient als Lösungsblatt.

Die SuS führen den Sonnengruß unter Anleitung der L durch; anschließend erneut im eigenen Tempo zu Track 16, wobei sie sich ggf. paarweise gegenseitig die nächste Bewegung nennen, damit sich der/die Ausführende auf die Übung konzentrieren kann.

T 16



Ich spiele euch nun verschiedene Geräusche aus der Natur vor. Hört genau hin. Welches davon passt für euch am besten zum Sonnengruß?



L spielt Track 17 ab; nach jedem Geräusch wird kurz pausiert, damit die SuS das Geräusch benennen können.

T 17



Abschluss: Zu Track 16 malen die SuS den aufgeklebten Sonnengruß an.

T 16



Benötigt:

- CD-Player, Tracks 16 + 17
- Karten M 4 vergrößern und laminieren
- Scheren und Klebestifte

4. Stunde

Thema: Verschiedene Klangschalen

Einstieg: Die SuS schließen die Augen; L geht durch den Raum und schlägt an verschiedenen Stellen eine Klangschale an; die SuS zeigen mit dem Finger die Richtung an, aus der sie das Geräusch vernehmen.

Öffnet die Augen. Kennt ihr das Instrument? Wie heißt es?



Erarbeitung: Die SuS betrachten die Klangschale im Sitzkreis und dürfen der Reihe nach selbst einmal vorsichtig einen Ton damit erzeugen; folgende Fragen werden geklärt, indem Vorkenntnisse und Ideen der Kinder aufgegriffen werden:

- Wie wurde die Klangschale gefertigt? gegossen/geschmiedet
- Aus welchem Material besteht die Spitze des Klöppels? Leder/Filz
- Wie klingt der Ton? hoch/schwingend
- Wie lange hallt er nach? kurz/lang
- Wo wird die Klangschale eingesetzt? Aufmerksamkeit & Meditation / Klangmassage & Entspannung

M 6 (AB) **Verschiedene Arten von Klangschalen** / Die SuS bearbeiten M 6 und verbinden die Fotos mit der richtigen Klangschale; je nach Klassenstufe kann das Arbeitsblatt gemeinsam gelöst werden.



T 18

Abschluss: Zur Klangschalenmusik wird auf der Rückseite eine Klangschale gemalt; in erfahreneren Klassen klappt vielleicht auch eine Meditation.

Benötigt:

- Klangschale mit Klöppel
- CD-Player, Track 18

5. Stunde

Thema: Entspannung durch Fantasiereise und Partnermassage

Einstieg: M 7 (TX) **Fantasiereise: Spaziergang über eine Frühlingswiese** / L liest die Fantasiereise auf M 7 vor oder leitet sie frei; die SuS sitzen in entspannter Hörhaltung (Kopf ruht auf den Armen, Augen sind geschlossen) am Platz und lauschen still.



Nun wollen wir uns zu noch mehr Entspannung verhelfen. Geht zu zweit zusammen und wir machen eine kleine Massage zur Musik.

Erarbeitung: Nach Klärung der Regeln (nicht wehtun, aufpassen bei kitzeligen Kindern, aufpassen bei der Wirbelsäule, nachfragen) macht L verschiedene Massage-techniken vor, z. B. Streichen, Klopfen, Kneten; die SuS machen diese nach.



T 16

L spielt Track 16 ab; die SuS massieren sich gegenseitig zur Musik; nach einem Track wird gewechselt; alle Kinder sollen massiert werden und alle sollen massieren dürfen; L gibt folgende Höraufträge; dazu die Musik kurz pausieren:



Bei lauter Musik macht ihr kräftigere Bewegungen, bei leiserer Musik werdet ihr sanfter. Bei hohen Tönen macht ihr kleine Bewegungen, bei tiefen Tönen große.

Abschluss: Die SuS geben ein Feedback zu ihrem Befinden, indem sie den Daumen entsprechend nach oben oder unten halten.

Benötigt:

- CD-Player, Track 16

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen

Das komplette Material finden Sie hier:

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



IV.29

Musik und Bewegung

**Entspannung im Unterricht –
mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen**

Tagja Eder

Mit Illustrationen von Katharina Finkler



Kinder herstellen im Schulalltag schnell Bewegungsgipfel an, auch Zittern der Hände. Der Muskel verspannt sich und Müdigkeit führt zur Entspannung. Mit bewussten Atemübungen und aktiven Zuhören lernen die Kinder Ruhe bewusst kennen. Durch verschiedene Yogaübungen ergötzen die Kinder die Entspannung. Sie lernen Entspannung und einen ihrer Massage lernen sie, sich dabei zu lösen und sich gegenseitig zu unterstützen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1/4, 4
Stufe: in 3 Unterrichtsstunden
Kompetenzen: Differenzieren können: Musik durch Bewegungsgedächtnis
Thematische Bereiche: Entspannung- und Atemübungen, Musik eines Hens, Fiktion und
wahrnehmen, Bewegungsgedächtnis (Puppenspiel, Musikgeschichten,
Tanz, Bilder, Musik und Hörspiele, Theater, Bewegung, Text
Medien: Text (in Form eines Hörspiels, Text (in Form eines Hörspiels, Text (in
Hilfsmittel: Text (in Form eines Hörspiels, Text (in Form eines Hörspiels,
Fächerübergreifend: Sport, Tanzen, Musik, Übungen im Schulalltag integrieren