

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungsgeschichten für Kinder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Einführung	5
1. Bewegungsgeschichten im Schulalltag	6
1.1 Einsatzmöglichkeiten im Rahmen des Stundenplans	6
1.2 Didaktische Hinweise	6
1.3 Methodische Hinweise	9
1.4 Allgemeine Ziele der Bewegungsgeschichten	9
2. Vorschläge zur Gestaltung des Unterrichts	10
2.1 Begrüßungszyklus	10
2.2 Übungen zur Körpererfahrung	11
2.3 Zu den Bewegungsgeschichten	12
2.4 Erfahrungen aus der Praxis	13
3. Verschiedene Übungen im Überblick	15
4. Bewegungsgeschichten	28
4.1 Der blaue Bär	28
4.2 Der freundliche Frosch	31
4.3 Die beste Rede vom Frosch	33
4.4 Der Froschwettlauf	38
4.5 Der Affentanz	42
4.6 Der traurige Affe	47
4.7 Der schwarze Hase	53
4.8 Der Hase, der nicht richtig schreiben kann	57
4.9 Mut für den kleinen Hasen	62
4.10 Der Hund, der nicht zählen kann	67
4.11 Die blaue Blume	71
4.12 Die Lotusblume	75
4.13 Der kleine Tiger lernt die Tigerübung	79
4.14 Der Tanz des kunterbunten Gummimännchens	85
4.15 Ausflug mit der Traumwolke	90
4.16 Der Wolf	95
4.17 Der Adler und der Baum	99
4.18 Der Kastanienbaum	103
4.19 Der Doppelbaum	108
4.20 Der Löwe	112
4.21 Der Vogel, der nicht fliegen kann	118

4.22	Der Stern, der nicht funkeln und tanzen kann	123
4.23	Der weiße Schmetterling	127
4.24	Die Kobra	130
4.25	Die müde Heuschrecke	134
4.26	Die traurige Katze	137
4.27	Die Schildkröte	141
4.28	Die drei Hunde	146
5.	Yoga-Memory	153

Einführung

*Wir müssen uns besser kennenlernen,
dann können wir uns besser verstehen,
uns mehr vertrauen und besser zusammenleben.*

Im Rahmen einer Ausstellung für Toleranz und Völkerverständigung in Berlin wurden 125 Bären gestaltet. Diese stehen im Kreis und reichen sich symbolisch die Hände.

Künstler aus verschiedenen Ländern, die in Berlin durch eine Botschaft vertreten sind, haben die Bären landestypisch gestaltet.

Wenn man sich das Kunstwerk ansieht, entsteht der Wunsch nach einem harmonievollen Miteinander in unserer Gesellschaft.

Aber beginnen wir doch im Kleinen:

In jeder Schulklasse und jeder Kindergruppe treffen individuelle Persönlichkeiten aufeinander. Jedes Kind ist einzigartig und möchte sich gerne entfalten.

In einer Gemeinschaft ist es aber auch wichtig, Regeln, die sich auf menschliche Werte gründen, einzuhalten.

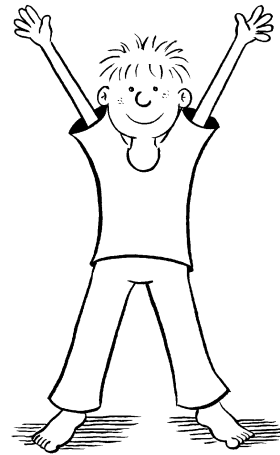
Neben der Einhaltung von Regeln sind gemeinsame Aktionen, wie Bewegungen und Spielen, Entspannen und Träumen, von großer Bedeutung.

Sie fördern Verständnis für andere, wecken Vertrauen und den Sinn für die Gemeinschaft.

Die Grundlage für ein erfolversprechendes Lernen ist somit gelegt.

Die Bewegungsgeschichten in unserem Werk können diesen Prozess unterstützen:

- Die Körperübungen sind zum Teil aus dem Yoga übernommen.
- Die Übungen sind Tieren und Pflanzen aus der Natur nachempfunden. Die Kinder können sich gut einfühlen und identifizieren. Weiter bieten die Ge-



schichten Identifikationsmöglichkeiten für alle Kinder.

- Die Kinder erfahren, in einer Zeit von rasenden Veränderungen, Halt und Geborgenheit. Sie erkennen, dass man Dinge lernen und Hilfe suchen kann.
- Neben der Kräftigung und Gesunderhaltung des Körpers berühren die Handlungen auch die Gefühlswelt der Kinder. Dies kann ihr späteres Verhalten, auch gegenüber anderen, positiv beeinflussen.
- Die Kinder können Vorstellungskraft und Einfühlungsvermögen entwickeln und werden in ihrem Selbstvertrauen gestärkt.
- Die Geschichten sind mit Kindern im Alter von 5–10 Jahren erprobt.

Einige Geschichten, wie *Der freundliche Frosch* oder *Der blaue Bär*, eignen sich besonders für kleine Kinder.

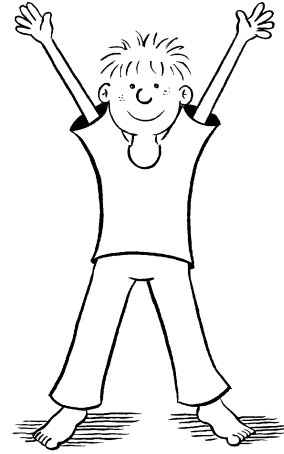
Die Geschichten *Die Schildkröte* oder *Der Adler und der Baum* sprechen eher ältere Kinder an.

Auch Kinder, die erst kurze Zeit in Deutschland leben, oder autistische Kinder haben große Freude an den Geschichten und Bewegungen.

Wichtig ist es immer, den Entwicklungsstand der Kinder zu berücksichtigen.

- Zur Unterstützung lassen sich Handpuppen oder Marionetten einsetzen.
- Die Geschichten sind in der Praxis entstanden und haben schon zur Lösung verschiedenster Probleme beigetragen.

1. Bewegungsgeschichten im Schulalltag



1.1 Einsatzmöglichkeiten im Rahmen des Stundenplans

Es gibt viele Möglichkeiten, die Kinder mithilfe der Bewegungsgeschichten zu fördern.

Sportunterricht

Im Sportunterricht stehen die Körperübungen im Vordergrund. Sie können in traditionelle Spiele eingebaut werden, wie „Stoptanz“, oder „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“. Sie können als Bewegungsablauf einstudiert oder in Geschichten vermittelt werden.

Lesen und Sprache

Die Bewegungsgeschichten bieten darüber hinaus die Möglichkeit, das Lesen und die sprachliche Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. In Diskussionen über die Werte lernen die Kinder ihre Emotionen auszudrücken, dies legt den Grundstein für die Entwicklung einer emotionalen Intelligenz. Ebenso werden der Gemeinschaftsinn und das friedliche Miteinander positiv beeinflusst.

Schreiben

Kinder können durch die Geschichten zum Schreiben eigener Texte ermuntert werden.

Hier einige Vorschläge:

- Schreibe einen neuen Anfang oder ein anderes Ende!
- Erfinde eine ähnliche Geschichte!
- Schreibe eine Geschichte über Werte, die für dich wichtig sind!
- Schreibe eine Geschichte mit Übungen, die dir gefallen!
- Was könnte im Tagebuch des Tigers stehen?

Bildnerisches Gestalten

Durch die Bewegungsgeschichten kann die Fantasie der Kinder beflügelt werden.

Sie können angeregt werden, Bilder zu den Geschichten zu malen.

Sie können Bewegungsgeschichten in Bildfolgen ausdrücken, Tiere oder Kinder in verschiedenen Körperhaltungen zeichnen!

Sie versuchen sich darin, Figuren zu modellieren oder mit biegsamen Materialien, wie Draht und Pfeifenputzern, Dinge zu formen.

Ältere Kinder können sich gegenseitig in den Haltungen fotografieren.

Biologieunterricht – Sachunterricht

Durch die Übungen erzielen die Kinder ein besseres Gefühl für ihren Körper. Das macht sie aufgeschlossener für Themen, die sich mit dem menschlichen Körper befassen.

Das Wissen über die Organe kann mit diesen Übungen vertieft werden.

Gesundheitserziehung

Das Thema Gesundheitserziehung kann lebendig gestaltet werden.

Die Kinder lernen, den Wert von Fitness und Beweglichkeit zu schätzen.

Gesunde Ernährung sowie die Themen Fettleibigkeit und Disziplin beim Üben können besprochen werden.

Musikunterricht

Im Musikunterricht können Bewegungen mit Instrumenten begleitet werden. Die Kinder entwickeln auch Freude an Bewegungsabläufen sowie Dehn- und Entspannungsübungen nach Musik. Nach einiger Übung entwickeln sie oft auch eigene Abläufe nach ihrer Lieblingsmusik.

Da Werteerziehung auch Thema des Religions- und Lebenskundeunterrichts ist, sind die Geschichten auch hier hervorragend einsetzbar.

1.2 Didaktische Hinweise

Allgemeine Vorüberlegungen

Jede Geschichte beinhaltet einige Körperübungen. Jede Übung hat spezielle Wirkungen auf den Körper und auch auf den Geist, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird.

Bei der Ausführung der Körperübungen gibt es eine wichtige Regel: Jedes Kind macht die Übung so, wie es der Körper erlaubt.

Jeder Körper ist anders. Wenn ein Kind beim Vorbeugen mit gestreckten Beinen die Zehen mit den Händen

erreicht und ein anderes Kind nur die Knie, so ist beides gut. Durch ständiges Üben ohne falschen Ehrgeiz werden Fortschritte erzielt, nicht mit Gewalt. Besonders unsichere Kinder brauchen am Anfang Zuspruch. Sie müssen erst ein gutes Körpergefühl entwickeln, um die Übungen richtig auszuführen.

Lob und Tadel

Da jedes Kind die Übungen nach seinen Möglichkeiten ausführt, ist es wichtig, mit Lob und Tadel behutsam umzugehen.

Wir sind uns einig, dass Tadel bei den Bewegungsgeschichten überflüssig sein soll.

Mit dem Loben gehen wir unterschiedlich um.

Michael Chissick spricht gern ein Lob dort aus, wo er es angemessen empfindet.

Er lobt z. B. Kinder, die eine Übung gut demonstrieren können, um so die Motivation der anderen Kinder zu steigern.

Seine Beobachtungen zeigen, dass durch Lob die Selbstachtung der Kinder steigt.

Petra Proßowsky setzt sich zum Ziel, das Lob, genau wie den Tadel, überflüssig werden zu lassen, um Leistungsdruck und Selbstdarstellung zu vermeiden. Ihre Beobachtungen zeigen, dass Kinder durch das Üben der Körperhaltungen ein besseres Körperbewusstsein entwickeln können, wenn sie vom Lob unabhängig werden.

Zuspruch und Anerkennung bekommen alle Kinder.

Wie in allen anderen Unterrichtssituationen sind aber klare Verhaltensregeln wichtig. So können Signale verabredet werden, die nach unruhigen Phasen die Kinder wieder zur Ruhe führen. Das kann ein Stoppschild sein, ein Handzeichen oder der Ton der Klangschale.

Positive Verstärkung und ein gutes Vorbild sind der Schlüssel für eine gelungene Einheit.

Ermutigungen können wie folgt ausgesprochen werden: „Wir sind heute besonders ruhige Bäume, die sich kaum bewegen. Wer sich noch nicht ganz sicher fühlt, lässt die Zehen des Fußes, der eigentlich vom Boden gehoben wird, noch etwas am Boden stehen. Übung bringt immer mehr Sicherheit.“

Wir sind heute besonders kräftige Tiger, besonders laute Löwen, bewegliche Katzen ...“

Manchmal können auch Kinder in die Kreismitte gebeten werden, um eine Übung zu demonstrieren. Die anderen Kinder beobachten und werden auf wichtige Punkte aufmerksam gemacht:

Schau dir die Form von Jakobs Wirbelsäule in der Kobura an!

Schau, wie fest Yanniks Fuß im Baum am Boden steht! Wenn Tim den Löwen darstellt, streckt er seine Zunge so weit heraus, dass ich glaube, er wird mit ihr die gegenüberliegende Wand der Halle erreichen.

Beweglichkeit

Es ist wichtig, dass sich Lehrer¹ selbst mit den Übungen auseinandersetzen, bevor sie diese an Kinder weitergeben. Was für die Kinder gilt, gilt auch für Erwachsene. Jeder Körper hat seine eigene Beweglichkeit, die sich durch regelmäßige Übung steigern lässt. Üben sollte aber ohne falschen Ehrgeiz und Leistungsdruck geschehen. Wenn die Beweglichkeit für manche Übungen nicht ausreicht, können einzelne Kinder angeleitet werden, die Übung den anderen Kindern zu zeigen.

Motivation zum Üben durch die Geschichten

Die Geschichten werden möglichst spannend erzählt. Wenn Kinder kein Zutrauen zu sich selbst haben, brauchen sie Zuspruch und Motivation.

In der Regel bewegen sich Kinder gern und freuen sich, wenn sie die entsprechenden Rollen in den Geschichten übernehmen können.

Anfangs können auch eigene Bewegungsmuster zugelassen werden.

Doch Kinder brauchen auch Herausforderungen.

Die meisten Kinder wollen ihre Sache gut machen, möchten fortschreiten, etwas darstellen. Das ist in Ordnung, so weit es die Unterrichtssituation zulässt.

Kinder brauchen das Gefühl, gefordert zu werden. Wie können sie sonst den Wert ihres Fortschritts schätzen. Dieses Gefühl von Wertsteigerung führt sie zu ihrer inneren Stimme, die sagt: – Ich kann das –, und somit entwickeln sie mehr Selbstvertrauen und Selbstachtung.

Hilfsmittel, wie Zauberstab, bunte Bänder, Karten mit den Körperübungen, eine Klangschale oder einfache Musikinstrumente und Spiele, motivieren die Kinder immer wieder aufs Neue, sich auf die Übungen zu konzentrieren.

Wiederholungen

Das Wiederholen der Geschichten bringt verschiedene Vorteile. Die Kinder werden sicherer in den Körperstellungen und vertrauter mit den unterschiedlichen Wertvorstellungen. Das fördert Gesprächsanlässe und die Werte festigen sich im kindlichen Denken.

Schüchterne und zurückhaltende Kinder können durch die Identifizierung mit den Handlungen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen aufbauen.

Atmung

Kinder können noch nicht wie Erwachsene ihren Atem mit den Bewegungen koordinieren.

Die Kräftigung und Beruhigung des Atems hat aber durchaus eine wichtige Funktion für die Gesunderhaltung des Körpers. Viele Kinder leiden schon früh an chronischen Atemwegserkrankungen.

Der Atem sagt einiges über die seelische Verfassung aus. In entspanntem Zustand fließt er langsam und regelmäßig. Er verändert sich sofort, wenn Spannung aufkommt.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler immer auch Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Spielerische Atemübungen können Kindern helfen, bewusster und tiefer zu atmen. In den Geschichten haben wir das Tönen von Tierlauten genutzt oder die Vorstellung, süßen Blumenduft einzuatmen, um den Atem der Kinder zu kräftigen und durch Verlängern der Ausatmung auch zu beruhigen. Eine besonders intensive Atemgeschichte ist *Die beste Rede des Frosches*.

Menschliche Werte

Die Geschichten sind geeignet, um über wichtige menschliche Werte zu reflektieren und diskutieren. Wir haben uns in den Bewegungsgeschichten auf Werte konzentriert, die alle Kinder akzeptieren können.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Inhalte anzuwenden. Wir wünschen allen Lehrern, die sich gern mit der Werteeziehung auseinandersetzen, alles Gute und viel Erfolg beim Finden des Weges, der zum jeweiligen Unterrichtsstil und der Persönlichkeit passt.

Lehrer älterer Schüler können die Schüler direkt auf die Werte ansprechen, die in der Geschichte thematisiert werden.

Andere Lehrer beginnen mit Erklärungen wie: Dies ist eine Geschichte über Mut.

Die Fragen, die wir vorbereitet haben, können helfen, die Kinder in ihrem Denken anzuregen und ihre Wertvorstellungen zu verändern oder zu vertiefen.

Wir haben auch den Zeitdruck berücksichtigt, unter dem Lehrer stehen. Die Geschichten sind kurz und bringen die Sache schnell auf den Punkt.

Es lohnt sich, diese Zeit in den Ablauf einzuplanen.

Beteiligen sich alle Kinder an den Diskussionen?

Für einige Kinder ist es schwierig, ihre Meinung und ihre Gefühle vor anderen Kindern zu offenbaren. Manchmal fehlen ihnen auch einfach die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

Dann können sie durch Malen, Schreiben oder durch Musik angeregt werden, sich auszudrücken. Das sind kostbare Momente, die wir als Pädagogen schätzen sollten.

Entspannung

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen.

Wir stellen hier kreativ geleitete Visualisationen vor.

Maureen Garth, Autorin verschiedener Bücher zu diesem Thema, hat ihre Geschichten auch an Schulen erprobt. Sie sagt: Diese Visualisationsübungen befähigen den Geist der Kinder, aktiv zu sein, Bilder zu malen oder innere Bilder zu entwickeln und der Kreativität Flügel zu verleihen.

Die Entspannungen, bei denen die Kinder imaginär von Sonnenstrahlen und Flügeln an bestimmten Stellen ihres Körpers berührt werden, sind Übungen aus

der Tradition des Yoga, yoga nidra genannt. Das heißt der Schlaf der Yogis.

Diese Übungen können anfangs auch in Partnerarbeit ausgeführt werden, bis sich die Kinder mit ihrem Körper vertraut fühlen.

Es ist erstaunlich, wie gern die Kinder Entspannungsgeschichten mögen. Selbst hyperaktive Kinder, die sich anfangs noch winden und mit den Augen unruhig hin- und herwandern, lernen die Ruhephasen zu genießen. Diese Zeit der Ruhe ist für die Kinder eine geeignete Möglichkeit, friedvoll zu sein, sich selbst zu beobachten und sich zu entspannen.

Auch Lehrer können diese Zeit zur Regeneration nutzen, was im hektischen Schulalltag von großem Nutzen ist.

Diese kostbaren Momente am Ende jeder Einheit geben den Kindern die Möglichkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, aufmerksamer zuzuhören und ihre Vorstellungskraft zu entwickeln. Geduld in diesem Bereich zahlt sich aus.

Fragen

Wir haben Fragen zu den Entspannungen vorgeschlagen, die den Kindern gestellt werden können. Wenn ein Kind den Vorstellungen nicht folgen kann, ist das nicht schlimm. Einige Kinder sind oft so friedlich in dieser Zeit und möchten nicht darüber berichten, während andere ausführliche Beschreibungen von ihren inneren Bildern geben. Jedes Kind und jeder Erwachsene macht bei Entspannungsübungen eigene persönliche Erfahrungen, die alle wichtig sind.

In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, Zeit für Entspannung zu finden, um den Körper gesund zu halten. Genauso wichtig sind auch Körperübungen für mehr Beweglichkeit und Fitness.

Einige Kinder werden auch zu Hause üben und die Eltern einbeziehen. Das zeigen unsere Erfahrungen und die begeisterte Rückmeldung der Eltern.

Beispiele, die zeigen, dass die Kinder die Inhalte der Geschichten verinnerlicht haben

Eigene Beobachtungen und Berichte von Lehrern zeigen uns, dass die Kinder in der Lage sind, sich in Konfliktsituationen an die Werte der Bewegungsgeschichten zu erinnern:

In England haben einige Lehrer erlebt, dass die Kinder sich gegenseitig an die Durchhaltekraft und Ausdauer des Hundes Billy erinnern, wenn Ungeduld aufkommt. Eine Gruppe autistischer Kinder liebt die Geschichte vom freundlichen Frosch so sehr, dass sie immer wieder danach verlangen und Freude entwickeln, selbst den freundlichen Frosch zu spielen, der anderen hilft.

1.3 Methodische Hinweise

- Machen Sie die Kinder mit dem Inhalt der Geschichte vertraut.
- Probieren Sie die Übung vorher aus.
- Legen Sie das benötigte Material bereit.
- Berücksichtigen Sie die besondere Situation der Klasse und die Tagesstimmung der Kinder.
- Werden Partnerübungen gemacht, besprechen Sie vorher die Regeln für die Zusammenarbeit.
Folgende Dinge sind wichtig:
Bei Rückenmassagen wird die Wirbelsäule nur gestreichelt.
Die Massagen sollen für das Kind angenehm sein und nicht schmerzen.
Empfindet ein Kind eine Übung als unangenehm, muss sie verändert werden.
- Es ist günstig, die Geschichten nach einem bestimmten Ritual zu gestalten.
- Für die Übungspraxis eignen sich rutschfeste Matten und Sitzblöcke.
- Günstigste Anordnung ist die Kreisform. Sie hat geschlossenen Charakter und die Kinder haben Blickkontakt.
- Lehrer können die Form wählen, die ihnen entspricht und die für die spezielle Situation der Klasse angemessen ist.
- Eine Klasse mit überwiegend ausländischen Kindern braucht wenig Text, dieser sollte zudem leicht verständlich sein und viele Bewegungssequenzen enthalten. Sprechverse sind in diesem Fall besonders geeignet.
- Kinder, die eine gute Auffassungsgabe haben, können intensiver diskutieren.
- Kreative Pädagogen lernen schnell, auch eigene Bewegungsgeschichten zu erfinden, indem sie Probleme der Kinder aufgreifen und so eine Diskussion in Gang setzen.
- Hier noch einige kleine Tricks, die erfahrungsgemäß die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit der Kinder stärken.

Wenn kleine Fehler in die Geschichten eingebaut werden, sind viele Kinder sofort aufmerksam und erklären, was richtig ist. So kann die Tigerübung für den Hund gemacht werden, die Katze brüllt wie ein Löwe oder der Frosch zischt wie eine Schlange.

Auch die Kinder, die anfangs noch nicht so genau mitbekommen, dass etwas falsch ist, werden mit der Zeit die Fehler bemerken und sich anschließend leichter an den richtigen Ablauf der Übung erinnern.

- Auch beim Inhalt der Geschichte können die Kinder gefragt werden, wie es denn weitergeht. Es sind immer einige Kinder in der Lage, die Geschichte weiterzuerzählen.

1.4 Allgemeine Ziele der Bewegungsgeschichten

Die Kinder kräftigen ihren Körper und halten ihn gesund.

Sie lernen, sich in andere Rollen einzufühlen.

Konflikte können so bewusster erlebt werden.

Die Kinder lernen Lösungsmöglichkeiten kennen, das soziale Verhalten einer Klasse verbessert sich.

Die Kinder verbessern ihre Wahrnehmung, steigern das Gleichgewicht, die Koordination und damit auch die Konzentration und Aufmerksamkeit.

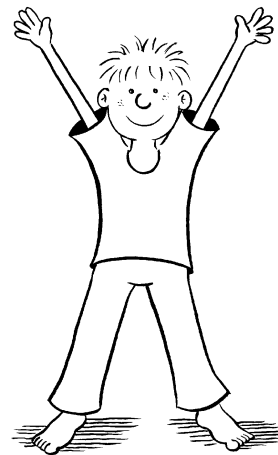
Sie lernen, sich bewusst zu entspannen und über sich zu reflektieren.

Dabei erfahren sie, dass sie nach Entspannungsphasen wieder offener für neue Inhalte sind.

Durch regelmäßiges Üben verbessert sich ihre Ausdauer und Konzentration.

Die Kinder lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen, und sie trauen sich, um Hilfe zu bitten.

2. Vorschläge zur Gestaltung des Unterrichts



2.1 Begrüßungszyklus

Die Kinder legen die Matten in die Kreisform.
Zur Aktivierung der Wirbelsäule und zum Erzeugen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit führen die Kinder einen Begrüßungszyklus aus.
Nach folgendem Sprechvers heißen die Kinder die Welt willkommen und bewegen sich entsprechend:

Sie gehen in die Hocke und richten sich langsam auf.

<i>Die Sonne geht auf,</i>	Die Beine grätschen, die Arme in die diagonale Verlängerung bringen.
<i>der Tag beginnt.</i>	Nach oben schauen.
<i>Wir freuen uns, dass wir zusammen sind. Wir grüßen den Himmel, wir grüßen die Erde, wir grüßen den Mond,</i>	Die Arme kreisen, an den Händen fassen und einmal im Kreis herumgehen. Die Arme heben und nach oben schauen. Gestreckt vorbeugen, Hände auf den Boden legen, aufrichten und die Arme heben. Über dem Kopf die Mittelfingerspitzen aneinanderlegen, Ellbogen nach außen dehnen und so einen Kreis formen.
<i>den Halbmond</i>	Die Arme strecken, die Daumen verschränken, den Oberkörper gedehnt zur rechten und linken Seite neigen.
<i>und die vielen Sterne.</i>	Den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten dehnen.
<i>Wir grüßen die Blumen</i>	Die Hände vor der Brust aneinanderlegen, Daumen und kleinen Finger in Kontakt halten, während die anderen Finger gestreckt nach außen gedehnt werden.
<i>und atmen den Duft.</i>	Tief atmen.
<i>Wir begrüßen die Vögel</i>	Die Arme auf Schulterhöhe weit ausbreiten und auf die Zehenspitzen stellen, Arme gestreckt nach vorn führen. Die Handflächen aneinanderlegen und Fußsohlen auf den Boden stellen.
<i>hoch in der Luft.</i>	Einige Male wiederholen.
<i>Wir grüßen die Bäume</i>	Rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Beines stellen, Knie nach außen dehnen. Die Arme heben und die Handflächen aneinanderlegen.
<i>und das grüne Gras.</i>	Gestreckt vorbeugen und die Hände auf den Boden legen.
<i>Wir grüßen die Welt</i>	Aufrichten und mit den Armen einen großen Kreis beschreiben.
<i>und das macht uns Spaß.</i>	In die Hände klatschen, dabei die rechte Hand nach oben führen.

2.2 Übungen zur Körpererfahrung

Die folgenden Übungen werden in erster Linie als Einstiegsübung eingesetzt.

Sie können auch eine Übungseinheit beenden oder separat als Übung zur Stille eingesetzt werden.

Präzise Körperhaltungen entwickeln sich aus einer exakten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Diese Übungen sind neben der Schulung der Körperwahrnehmung geeignet, um Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit bei den Kindern zu wecken.

Durch das bewusste Erleben des eigenen Körpers kann sich ein besseres Körpergefühl entwickeln. Das Selbstbewusstsein des Kindes kann sich dadurch verbessern. Ein gutes Gefühl für den eigenen Körper wirkt sich zudem positiv auf das soziale Miteinander in der Gruppe aus. Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, d. h. mit sich selbst im Einklang ist, tut anderen nicht weh und ist eher bereit, andere Menschen zu achten. Kinder mit einem guten Körpergefühl können leichter mit anderen Kindern mitfühlen und sich in sie hineinversetzen.

Übung mit der Klangschale

Material:

Klangschale

Übung:

Die Kinder sitzen mit gekreuzten Beinen im Kreis, schließen die Augen und hören den Ton der Klangschale. Sie erfahren dabei, dass dieser Ton lange nachklingt. Nun bekommen sie Anweisungen, welche Körperteile sie berühren, solange der Ton klingt:

Führe die Arme über deinen Kopf und berühre die Fingerkuppen. Die rechte Daumenkuppe findet die linke Daumenkuppe, die rechte Zeigefingerkuppe findet die linke Zeigefingerkuppe ...

Haben sich alle Fingerkuppen gefunden, suchen beim nächsten Ton der Klangschale die Hände die Knie.

Oder:

Die rechte Hand geht zur linken Schulter und die linke Hand zur rechten Schulter ...

Oder:

Die Zeigefinger finden die Ohren ...

Übung mit dem Zauberstab

Material:

Zauberstab

Übung:

Die Kinder stehen im Kreis und schließen die Augen. Ein Kind bekommt den Zauberstab und spielt den Zauberer.

Die Kinder hören leise Musik und werden an verschiedenen Stellen ihres Körpers berührt. Sie legen die Hand auf das berührte Körperteil, öffnen die Augen und fol-

gen dem Zauberer. Zum Schluss, wenn alle Kinder im Kreis laufen, fordert der Zauberer sie zum Stehenbleiben auf. Er fragt sie, wo sie berührt wurden, sie benennen das berührte Körperteil und können die Hand von diesem Körperteil lösen.

Regenbogentanz

Material:

Handtrommel, Chiffontücher, CD mit beschwingter Musik, CD mit Entspannungsmusik

Übung:

Die Kinder bekommen Chiffontücher in den Farben des Regenbogens und bewegen sich damit zu Musik frei im Raum.

Ein Kind steht mit der Handtrommel in der Mitte des Raumes. Wenn die Musik aussetzt, spielt es das Tropfen des Regens nach.

Die Kinder überlegen, welchen Teil ihres Körpers sie vor dem Regen schützen möchten und legen das Tuch darauf. Die Musik setzt wieder ein. Die Kinder bewegen sich wieder frei. Sie achten darauf, dass sie ihr Tuch nicht verlieren.

Es können anfangs auch Anweisungen gegeben werden, auf welches Körperteil das Tuch gelegt werden soll, z. B. auf den Kopf, Arm, Fuß oder die Schulter.

Nun scheint die Sonne wieder und ein wunderschöner Regenbogen schmückt den Himmel.

Die Kinder stellen sich in den Kreis.

Beim Ton der Klangschale gehen die Kinder, die ein rotes Tuch haben, in die Kreismitte und legen den roten Streifen des Regenbogens.

Beim nächsten Ton gehen die Kinder mit den orangefarbenen Tüchern in die Kreismitte und legen den orangefarbenen Streifen usw.

Alle schauen den Regenbogen an, legen sich dann auf eine Matte und stellen sich vor, auf dem Regenbogen spazieren zu gehen.

Es ertönt leise Musik.

Wenn die Musik verklungen ist, setzen sich die Kinder wieder in den Kreis und erzählen, auf welcher Farbe es ihnen am besten gefallen hat.

Übung mit der Glaskugel

Material:

Murmel aus Glas

Übung:

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Der Lehrer, Erzieher oder ein Kind demonstrieren die Übung mit einer Glaskugel.

Die anderen Kinder beschreiben den Weg der Kugel – mit dem Zeigefinger auf ihrem Körper – während sie den Weg der Kugel beobachten.

Text:

Schau zu, was ich mit der Kugel mache.
Nimm deinen rechten Zeigefinger und stelle dir auch eine Kugel vor, die du mit dem Zeigefinger über den Körper rollst.

Lege den Zeigefinger an den oberen Rand deiner Stirn. Beuge den linken Ellbogen ein und lege die Finger der linken Hand in die linke Hüfte.

Nun rolle die kühle Glaskugel über deine Stirn zu dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Halte an und stelle dir vor, wie sich die Kugel hier anfühlt.

Nun setzt die Kugel ihre Reise fort.

Sie rollt über deinen Nasenrücken bis zur Nasenspitze. Hier hält sie kurz an. Sie rollt dann weiter unter die Nase bis zur Oberlippe.

Dann rollt sie zur Unterlippe, sanft und achtsam, und weiter über das Kinn.

Am Ende des Kinns hält sie einen kurzen Moment an. Du kannst die kühle Kugel nun am Ende des Kinns fühlen.

Die Kugel rollt weiter über deinen Hals und berührt sanft den Adamsapfel, das ist die Kugel in der Mitte deines Halses.

Am Ende des Halses rollt die Kugel nach links, über das Schlüsselbein zur linken Schulter.

Sie rollt über die Schulter, den Oberarm entlang zum linken Ellbogen.

Von hier rollt sie über den Unterarm zum Handgelenk, weiter zur linken Hand, über den Handrücken, die Handknöchel, die Finger zur linken Hüfte.

Hier ruht sie sich einen Moment aus, bevor sie den Rückweg antritt.

Sie rollt auf dem gleichen Weg zurück.

Anschließend legen sich die Kinder auf eine Matte oder Decke und wiederholen die gleiche Übung in Gedanken.

Sie beugen den linken Arm ein, legen die Finger der linken Hand in die linke Hüfte. Der rechte Arm liegt neben dem Körper, die Handfläche ist nach oben geöffnet.

Sie schließen die Augen und stellen sich den Weg der Glaskugel vor.

Anfangs können sie den Finger noch nutzen und den Weg nach Anleitung mit geschlossenen Augen beschreiben.

Haben die Kinder dies einige Male gemacht, finden sie den Weg ohne Anleitung. Haben sie auch diese Übung einige Male wiederholt, stellen sie sich den Weg der Kugel nur noch im Geist vor.

Fragen im Anschluss:

Konntest du dir die Kugel vorstellen?

Hast du die Kugel auf deinem Körper gespürt?

An welchem Teil deines Körpers hast du die Kugel besonders deutlich gespürt?

War die Kugel kühl?

Welche Farbe hatte die Kugel?

Die Übung kann erweitert werden, wenn die Kinder den Weg sicher beherrschen. Ein Kind kann dann die Führung übernehmen.

Die Kinder können eigene Wege finden.

Sie können auch Geschichten erfinden, in denen sie sich vorstellen, welche Wege die Kugel noch gehen kann, z. B. zum Spielplatz, über eine Blumenwiese oder zu den Sternen ...

Ich kenne meinen Körper

Die Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Sie bekommen die Anweisung, bestimmte Teile ihres Körpers zu streicheln, und führen diese mit geschlossenen Augen aus: Streichelt die rechte Schulter, den Bauch, die Stirn, die linke Schulter ... Zur Unterstützung der Rechts-Linksorientierung können die Kinder ein Band um das rechte Handgelenk binden.

Um die Körperwahrnehmung am Ende der Entspannungsphase zu erleichtern, ist folgende Übung angebracht.

Jedes Kind bekommt eine Feder oder einen kleinen Pinsel in die Hand und berührt damit genannte Körperteile, die am Ende in der Entspannungsgeschichte wiederholt werden, z. B. Daumen der linken Hand, Zeigefinger ...

Auch eine Klangschale kann die Wahrnehmung des Körpers unterstützen. Die Kinder sitzen aufrecht und schließen die Augen. Sie hören den Ton der Klangschale und berühren mit den Fingern vorgegebene Körperteile, wie die Schultern, Ohren, Augen, den Bauch.

In einer Partnerübung können die Kinder gegenseitig die Körperteile berühren, die in der Entspannungsgeschichte genannt werden. So werden sie immer vertrauter mit ihrem Körper und lernen, selbst zu visualisieren und sich den Weg der Libelle, der Baumfee oder der Sonnenstrahlen vorzustellen.

2.3 Zu den Bewegungsgeschichten

Wie werden die Geschichten eingeführt?

- Die Kinder lernen die Übungen, hören dann die Geschichte und führen die Übungen dabei aus.
- Die Kinder hören die Geschichte, sprechen kurz über den Inhalt und führen die Übungen bei der Wiederholung der Geschichte aus.
- Die Kinder lernen die Übungen, während sie die Geschichte hören, durch Nachahmung. Der Lehrer erzählt die Geschichte und macht die Übungen mit den Kindern gemeinsam.
- Die Kinder hören, die Geschichte, bekommen die Möglichkeit, darüber zu reflektieren und spielen sie, nach einer Wiederholung des Inhalts, am nächsten Tag.

Führen Sie die Bewegungsgeschichten nach einem dieser Muster ein. Die Kinder führen entsprechende Übungen zu den Geschichten aus. Anweisungen und Hinweise zum Bewegungsablauf finden Sie im Kapitel 4. Bewegungsgeschichten.

Entspannung

Lege dich bequem hin und stelle dir vor, du liegst in weichem Gras. Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich wohl. Du hörst Vögel singen und Bienen summen. Eine Libelle kommt durch die Luft geflogen und setzt sich auf den Daumen deiner rechten Hand. Sie streichelt den Daumen, schwebt zum Zeigefinger, streichelt ihn, schwebt weiter zum Mittelfinger, dann zum Ringfinger und zum kleinen Finger. Streichelnd schwebt sie über deine Hand, den Arm zur rechten Schulter, an der rechten Körperseite hinab zum rechten Bein, das Bein entlang zum Fuß, zum kleinen Zeh, über alle Zehen zum großen Zeh.

Nun fliegt sie zum Daumen deiner linken Hand, streichelt ihn, schwebt zum Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger. Streichelnd schwebt sie über die Hand, den linken Arm zur linken Schulter. Sie streichelt die Schulter, schwebt an der linken Körperseite hinab zum linken Bein, streichelt das Bein und schwebt zum Fuß, zum kleinen Zeh, über alle Zehen zum großen Zeh. Sie schwebt zum Bauch und streichelt ihn. Dann verabschiedet sie sich und fliegt in die Luft hinauf. Du schaust ihr nach, bis sie nicht mehr zu sehen ist.

Sprechen, Malen, Schreiben

Nach der Abschlussentspannung sollte immer noch etwas Zeit für ein gemeinsames Gespräch, zum Malen oder Aufschreiben eingeplant werden.

2.4 Erfahrungen aus der Praxis

Michael Chissick arbeitet in verschiedenen Schulen in England. Sein Beschäftigungsschwerpunkt ist die Arbeit mit lernbehinderten Kindern.

Petra Proßowsky arbeitet in einer Grundschule in Berlin-Kreuzberg. Der Schwerpunkt liegt hier im Unterrichten von Kindern nichtdeutscher Herkunftssprache und Kindern mit unterschiedlichen Verhaltensauffälligkeiten.

Hier einige Erfahrungen, die wir mit den Bewegungsgeschichten gesammelt haben und zusätzliche Tipps zur Anwendung.

Offensichtliche Erfolge konnten wir nach einigen Übungseinheiten auf körperlicher Ebene beobachten. Die Kinder entwickeln schnell ein Bewusstsein für die Aufrichtung ihres Körpers. Auch wenn sie nicht alle lange aufrecht sitzen und stehen, so beobachten sie sich

gegenseitig genauer, erinnern und korrigieren sich selbst, wenn die Haltung schlapp und eingesunken ist. Nach einiger Zeit des Übens erinnern sich die Kinder sogar während anderer Unterrichtseinheiten an eine aufrechte Sitzhaltung. Manche Kinder berichten, dass sie sich besser konzentrieren können, wenn sie sich strecken und gerade sitzen.

Einige Eltern bekommen von ihren Kindern Ratschläge wie: „Setz dich lieber gerade hin, dann tut dein Rücken nicht so oft weh.“ Gern wenden die Kinder die gelernten Rückenmassagen bei ihren Eltern an.

Auch bei der Körperkoordination und im Halten des Gleichgewichts sind schnelle Erfolge sichtbar.

Die Kinder erfahren in den Geschichten, wie gut sich das Fixieren der Augen auf einen Punkt oder Gegenstand auf das Halten des Gleichgewichts auswirkt. Sie erfreuen sich an eigenen Erfolgen.

Nach einiger Zeit des Übens verändert sich das Verhalten der Kinder untereinander. Sie lernen, Konflikte zu verbalisieren, sich gegenseitig zu helfen, Mut zu machen und sich an die freundlichen Verhaltensweisen der Tiere in den Geschichten zu erinnern.

Die Klarheit der Geschichten ermöglicht es, dass sich alle Kinder mit den Handelnden identifizieren können und die moralische Botschaft verstehen.

Auch wenn anfangs die Einsichten nur in Gesprächen klar werden, so sind nach mehreren Übungseinheiten auch Veränderungen im Verhalten der Kinder untereinander zu beobachten. Äußerungen wie: „Du bist wie die Schlange“, wenn ein Kind ausgelacht wird, oder „denk an die Schildkröte“ zeigen, dass sich die Kinder erinnern und selbstständig Lösungswege suchen.

Beispiele aus England:

Ben und Gary sind Brüder. Ben ist drei Jahre jünger als Gary und leidet unter einer Muskelschwäche an einem Bein. Er hatte Probleme, auf diesem Bein zu stehen und war dadurch in seinen Bewegungen beeinträchtigt. Sein Bruder, der körperlich gesund und kräftig ist, störte anfangs oft den Unterricht, indem er sich in den Vordergrund drängte.

Erstaunlicherweise lernte Ben nach einigen Übungsstunden, auch sein krankes Bein zu belasten. Er kann jetzt auf beiden Beinen das Gleichgewicht halten und seine Bewegungen besser koordinieren.

Auch Garys Verhalten verbesserte sich zusehends. Er kann sich inzwischen gut in die Inhalte der Geschichten einfühlen. Das erweitert seine Sichtweise. Da er Spaß am Finden von Lösungsmöglichkeiten hat, kann er eigene Schwierigkeiten überwinden.

In einer anderen Gruppe weigerte sich ein Junge anfangs strikt, die Übungen auszuführen. Eines Tages hatte er ein tolles Erlebnis. Er wurde während eines Spiels freundlich aufgefordert, den Ball zu rollen. Die anderen Kinder saßen in der Stellung des Schmetterlings und

mussten, durch Bewegungen nach links und rechts, dem Ball ausweichen. Erstaunlicherweise nahm der Junge den Ball, entwickelte Freude an diesem Spiel, beteiligt sich von nun an allen Spielen und führt auch die Übungen aus. Sein Verhalten veränderte sich positiv. Er ist nun weniger aggressiv und gewalttätig, arbeitet konzentrierter und aufmerksamer und wird auch kreativ im Erfinden eigener Übungen.

Er brauchte einfach Zeit zum Beobachten, bis er sich sicher genug fühlte, um die Übungen zu seiner eigenen Zufriedenheit auszuführen.

Der Sohn einer Alkoholikern ist in seiner Entwicklung beeinträchtigt. Er ist jetzt 15 Jahre alt und schwer zu unterrichten. Auch außerhalb der Schule hat er Probleme, wird oft gehänselt. Seine Grundstimmung ist dadurch häufig wütend und frustriert.

Als seine Klasse die Geschichte von den drei Hunden zum ersten Mal hörte und spielte, bekam er die Rolle des Hundes Billy. Billy ist der Hund, der nicht aufgibt und immer wieder übt. Der Junge führte diese Rolle so überzeugend aus, dass die ganze Klasse applaudierte und den Lehrern einige Freudentränen in den Augen standen.

Beispiele aus Berlin:

Die Klasse 2a einer Berliner Grundschule im Bezirk Kreuzberg hörte und spielte die Geschichte von der Schildkröte. Daraufhin forderten die Kinder die Lehrerin auf, doch auch einen Preis für das freundlichste Kind zu vergeben. Die Lehrerin beobachtete die Kinder eine Woche lang und kam zu dem Schluss, dass alle Kinder einen Preis verdient haben. So wurde die Schokolade auf die ganze Klasse verteilt.

Die Kinder der Klasse 4a schreiben mittlerweile eigene Bewegungsgeschichten, die sie sich gegenseitig demonstrieren. Sie entwickeln auch selbstständig Bewegungsabläufe nach Musik, in die sie die Übungen der Bewegungsgeschichten integrieren.

Die Vorschulkinder (alles türkische und arabische Kinder) verbessern durch das Darstellen der Rollen ihre sprachlichen Fähigkeiten. Sie erlernen die deutsche Sprache mit dem ganzen Körper und machen so erstaunliche Fortschritte.

Tina hat oft Konflikte mit ihrer Mutter. Sie erzählt, dass sie manchmal die Baumfee ruft, wenn sie wütend ist. Die Baumfee, die dem kleinen Hasen Mut macht, hat auch schon für Tina gesungen, sie mit ihren Flügeln gestreichelt und die ganze Wut mitgenommen.

Ein Mädchen organisierte in den Sommerferien eine eigene Show mit den Übungen. Sie übte mit den Kindern ihres Ferienortes einen Bewegungsablauf nach Musik ein, den die Kinder dann auf einem Fest aufführten. Die Zuschauer waren begeistert.

In Berlin fragte eine Schülerin ihre Lehrerin, ob sie mal kurz aus dem Klassenraum gehen könne, um Gleichgewichtsübungen zu machen. Dann könne sie sich wieder besser konzentrieren.

Die Kinder einer Klasse, die regelmäßig Bewegungsgeschichten üben, erinnerten sich an die Geschichte *Ausflug mit der Traumwolke* und schlugen vor, die bunten Gummibänder zu nutzen, um Kompromisse zu schließen. Sie konnten sich nicht einigen, ob sie lieber den Sportunterricht in der Halle oder auf dem Schulhof machen wollten.

Auch wenn ein Kind ausgelacht wird, gibt es immer einige Kinder, die sich an eine Geschichte erinnern, wo Helfen viel angenehmer empfunden wurde als Auslachen.

Bewegungsgeschichten können auch als kleine Theaterstücke für Schulaufführungen genutzt werden.

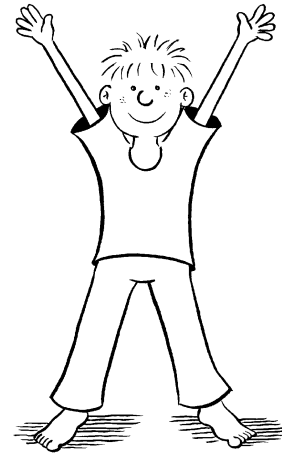
Auch Bewegungsabläufe, bei denen einige Übungen fließend aneinandergereiht werden, können mit Musikbegleitung auf Schulveranstaltungen aufgeführt werden.

Beispiel: Berg, Sonne, Vogel, Baum, aus der Geschichte *Mut für den kleinen Hasen* oder der Sonnengruß aus der Geschichte *Der traurige Affe*.

In England demonstrieren Kinder ihre Bewegungsgeschichte begeistert vor dem Publikum am Tag der offenen Tür und in Berlin führen die Kinder jedes Jahr zu Weihnachten und zum Sommerfest ein Bewegungstheaterstück mit Musikbegleitung auf.

Bewegungs- und Entspannungsgeschichten lassen sich auch gut an Projekttagen oder Schulveranstaltungen für Eltern und Kinder einsetzen.

3. Verschiedene Übungen im Überblick



In diesem Kapitel haben wir für Sie wichtige Grundstellungen zusammengefasst.

Sie sind die Grundlage der Bewegungsgeschichten.

Weiter haben wir die häufigsten Bewegungsabläufe aus den Geschichten noch einmal aufgeführt und ausführlich beschrieben.

Zusätzlich lernen Sie Übungen kennen, die nicht in den Geschichten vorkommen, die Sie aber in eigene Übungssequenzen und kleine Geschichten einbauen können.

Alle Übungen sind mit Kindern erfolgreich erprobt.

Aufrechter Stand Tadasana

Die Füße sind fest am Boden, sie stehen parallel zueinander unter den Hüftgelenken.

Dehne dich in die Länge, so als würdest du immer weiter wachsen wollen. Trotzdem bleiben deine Füße auf den Boden gedrückt.

Lasse deine Schultern sinken und schließe einen Moment die Augen.

So kannst du Ruhe finden und neue Kräfte sammeln.

Langsitz Dandasana

Setze dich aufrecht mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und lasse deinen Rücken in die Länge wachsen. Dabei drücke deinen Po und die Rückseite deiner Beine zum Boden.

Dehne auch deinen Nacken und lasse die Schultern sinken.

Deine Arme hängen locker an den Seiten. Diese Stellung kräftigt besonders deinen Rücken und fördert eine aufrechte Körperhaltung.

Fersensitz Vajrasana

In dieser Sitzhaltung liegen deine Unterschenkel am Boden und du sitzt auf deinen Fersen. Lasse deine Arme entspannt an den Seiten hängen oder lege deine Hände mit der Rückseite auf die Oberschenkel.

Lege nun die Kuppen deiner Daumen und die Zeigefinger zusammen.

So kannst du lernen, innere Ruhe zu finden, konzentrierter und ausgeglichener zu werden.

Kniestand

Die Unterschenkel, Knie und Fußrücken sind am Boden. Die Oberschenkel stehen senkrecht zu den Unterschenkeln, der Rumpf ist aufgerichtet.

Der Nacken ist lang gestreckt und die Schultern werden nach hinten, unten und außen gedehnt. Achte darauf, dass die Knie unter den Hüftgelenken stehen und das Becken aufgerichtet ist.

Vierfüßlerstand

Stelle deine Hände unter die Schultergelenke und deine Knie unter deine Hüftgelenke.

Die Unterschenkel und Fußrücken liegen am Boden, deine Oberschenkel stehen senkrecht zu den Unterschenkeln und die Arme sind gestreckt.

Dehne den Rücken und Nacken in die Länge und achte darauf, dass du im unteren Rücken nicht in ein Hohlkreuz sinkst.

Bauchlage

Lege dich entspannt auf den Bauch, lasse die Schultern sinken und deine Arme gelöst neben dir ruhen.

Die Handrücken sind am Boden, so können sich auch die Finger entspannen. Lege deinen Kopf auf eine Seite und die Füße lege so, dass die Fersen nach außen fallen und die Zehen nach innen weisen.

Rückenlage

Lege dich auf den Rücken. Spüre deinen Rücken und lasse ihn immer mehr auf den Boden sinken.

Die Füße fallen locker zu den Seiten.

Drehe die Arme so, dass die Handrücken am Boden liegen.

Lasse die Schultern sinken und dehne sie von den Ohren weg.

Atme tief und gleichmäßig.

Blattstellung

Setze dich in den Fersensitz, neige deinen Oberkörper vor und lege ihn auf den Oberschenkeln ab. Bringe die Stirn vor den Knien auf den Boden.

Der Po bleibt auf den Fersen.

Die Arme lege rechts und links neben die Unterschenkel, die Handrücken berühren dabei den Boden.

yoga mudra

Strecke die Arme nach vorn, lege die Handflächen auf den Boden und lasse die Schultern sinken.

Lotussitz und Sitz mit gekreuzten Beinen

Setze dich ganz aufrecht in den Langsitz. Fasse den rechten Fuß, winkle das rechte Knie ein und führe den Fußrücken hoch auf den linken Oberschenkel. Dann fasse den linken Fuß und lege den Fußrücken hoch auf den rechten Oberschenkel.

Die Knie sinken seitlich zum Boden, dein Rücken ist aufgerichtet und deine Hände ruhen mit den Handrücken auf den Knien. Die Fingerkuppen der Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Übe diesen Sitz ohne Ehrgeiz.

Eine gute Vorbereitung ist der Schmetterling.

Wenn es am Anfang noch nicht so gut klappt, kannst du auch im Schneidersitz oder Fersensitz aufrecht sitzen oder die Beine auf folgende Weise kreuzen:

Richte dich im Langsitz auf, beuge das linke Bein ein, sodass das Knie nach außen weist. Lege die Fußsohle möglichst hoch an deinen rechten Oberschenkel.

Dann beuge das rechte Bein auf gleiche Weise ein und lege den rechten Fuß vor den linken.

Die rechte Ferse liegt vor der linken Ferse und die rechte Fußsohle vor dem linken Schienbein.

Lasse die Knie zu den Seiten sinken und dehne deinen Rücken in die Länge.

Nun folgen die häufigsten Bewegungsabläufe.

Wichtig ist immer, die körperlichen Voraussetzungen der Kinder zu beachten. Kinder sollten nie unter Druck gesetzt, aber auch nicht unterfordert werden.

Da sich der Körper in der Entwicklung befindet, ist darauf zu achten, dass Kinder die Übungen nicht zu lange halten, besonders, wenn diese auf das Drüsensystem wirken. Auch die Gelenke dürfen nicht zu stark belastet werden. Bei der Beschreibung der Übungen habe ich meistens die einfachsten Versionen gewählt. Gelenkige Kinder können ermuntert werden, schwierige Varianten zu probieren.

In meinem Erfahrungsbereich habe ich es häufig mit eher unbeweglichen Kindern zu tun, die viel Zeit sitzend vor dem Fernsehapparat oder Computer verbringen. Hier steht das Wecken der Bewegungsfreude im Vordergrund, dazu ist der spielerische Aspekt enorm

wichtig. Ich vermittele Übungen meistens in Geschichten, Spielen und Sprechversen.

Bei den Wirkungen habe ich einige Aspekte hervorgehoben, um die ganzheitlichen Wirkungsweisen der Übungen immer wieder zu betonen und an die Quelltexte des Yoga zu erinnern, z. B. Hatha Yoga Pradipika. Hier wird exakt die Ausführung und Wirkungsweise der asanas (der Übungen) beschrieben.

Wer Yoga in seinem breiten Wirkungsspektrum erleben und erfahren will, muss die Übungen präzise und verinnerlicht ausführen.

Kinderyoga beginnt aber zunächst spielerisch. Bewegungs- und Spielfreude stehen im Vordergrund. Wenn sie länger Yoga üben, können sie im späteren Schulalter liebevoll und einführend zu mehr Präzision angeleitet werden.

Auch hier gilt das Prinzip des sthira sukha: Die Übungen sollten stabil, fest und doch mit einer gewissen Leichtigkeit ausgeführt werden.

Adler

Übung:

- Im aufrechten Stand die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten.
- Den Oberkörper nach links und rechts drehen, die Arme dabei in Verlängerung der Schultern halten. Das Becken ist dabei nach vorn gerichtet.
- Hilfreich ist es, wenn bei der Drehung nach rechts die rechte Hüfte nach vorn geschoben wird und bei der Drehung nach links die linke Hüfte.

Wirkung:

- Aufrichtung des Körpers
- Kräftigung der Arme und Schultern
- Aktivierung der Brustwirbelsäule
- Vertiefung der Atmung
- Förderung der Körperwahrnehmung

Stehender Adler

Übung:

- Im aufrechten Stand das rechte Bein über das linke Bein kreuzen. Wenn möglich, den rechten Fußrücken an die linke Wade legen. Das linke Knie dabei etwas einbeugen.
- Die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper heben, Unterarme senkrecht zu den Oberarmen stellen.
- Den rechten Unterarm, von der Körperseite aus, am linken Arm vorbeischieben und mit der linken Hand in die rechte Handfläche fassen.
- Beide Arme vom Körper wegdehnen.

Achtung:

Die Gelenke der Kinder sind noch in der Entwicklung. Das muss besonders bei dieser Übung berücksichtigt

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungsgeschichten für Kinder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

