

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)

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



Namaste – Begrüßungsritual

M 1

Beschreibung

Die Kinder stellen sich in der Berghaltung (siehe M 10) in einem großen Kreis auf. Sie legen die Handflächen aneinander, verbeugen sich leicht und sagen „Namaste“.

Dann laufen sie frei durch den Raum. Begegnen sich zwei Kinder, berühren sie sich sanft mit einem Körperteil (z. B. den Handflächen, den Ellenbogen, den Füßen, den Hüften, den Knien usw.) und sagen jedes Mal „Namaste“.

Die Bäume stehen im Kreise – Abschlussritual

M 2

Beschreibung

Die Kinder stellen sich in der Asana-Haltung „Baum“ (siehe M 10) in einem großen Kreis auf.

Sagen Sie den Kindern nun folgenden Spruch vor:

„Die Bäume stehen im Kreise,

die Luft bewegt sie leise (*leicht nach links und rechts zur Seite neigen*).

Da kommt der Wind gezogen (*einmal mit den Armen seitlich von hinten nach vorn durchziehen*)

und hat sie alle gebogen (*nach vorn neigen*).

Der Sturm wirft sie alle um (*sich auf den Boden setzen/legen*),

die Blätter tanzen wild herum (*Arme und Hände ausschütteln*).“

Die Kinder stehen auf und verabschieden sich.

Autogenes Training

M 4

Benötigtes Material: Musikanlage, Musik, Matten, ggf. Decken

Organisation

Die Matten werden zu einem großen Kreis ausgelegt. Die Kinder legen sich bequem auf den Rücken und decken sich ggf. mit einer Decke zu (evtl. haben die Kinder eigene Stofftiere oder ein Kissen dabei). Im Hintergrund läuft ruhige Musik. Lesen Sie nun den Text vor.

Beschreibung

Setze dich bequem auf deine Matte. Lege dich nun auf deinen Rücken, die Beine leicht auseinander. Schließ deine Augen. Spürst du deine Füße? Wie fühlen sie sich an? Vielleicht kribbeln sie leicht.

Spüre in deine Beine hinein. Sie liegen ruhig und schwer auf der Matte. Spürst du deinen Rücken? An welchen Stellen berührt er die Matte? Wie fühlt er sich an?

Spüre deine Arme. Sie fühlen sich schwer an, ganz schwer. Und deine Hände, deine Finger, wie fühlen sie sich an? Spüre in deinen kleinen Finger hinein. Nun der Reihe nach in den Ring-, den Mittel- und den Zeigefinger. Sie fühlen sich warm an.

Spürst du deinen Kopf? Er liegt schwer auf der Matte. Du spürst deinen Atem. Er geht ganz langsam und gleichmäßig. *(Machen Sie eine kurze Pause.)*

Nun atme einmal ganz tief ein und ganz langsam wieder aus. Atme noch einmal tief ein und langsam wieder aus. Öffne nun langsam deine Augen, recke und strecke dich.

Setze dich langsam auf. Stelle dich in die Berghaltung und atme nochmals tief durch.

M 7 Löwenatmung

Organisation

Die Kinder setzen sich im Fersensitz auf Matten. Leiten Sie die Löwenatmung an. Sie wird dreimal wiederholt.

Beschreibung

Bei unserem Besuch im Zoo haben wir gehört, wie die Löwen brüllen. Sie haben eine ganz bestimmte Atemtechnik, die wir nun ausprobieren wollen:

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du bist ein großer starker Löwe. Atme tief durch die Nase ein, öffne nun deinen Mund und deine Augen ganz weit. Strecke deine Zunge weit heraus, atme fest aus und brülle dabei laut wie ein Löwe.

