

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 Bewegungszeiten 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.

KOMPETENZEN

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: ca. 5 Unterrichtsstunden

Kompetenz: 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

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 leisen Sitzen 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 14 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 mitgehalten werden; eine weitere Möglichkeit ist Malen.

Benötigte Materialien: Beamer, Track 14

Laptop und Beamer oder anderes geeignetes Darstellungsmedium

2. Stunde

Thema: Yoga-Haltungen kennenlernen



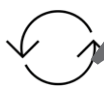
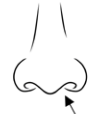
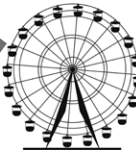

Einstieg: Die SuS sitzen entweder im Sitz- oder im Tischkreis.

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

Atemübungen zur bewussten Atmung

MI

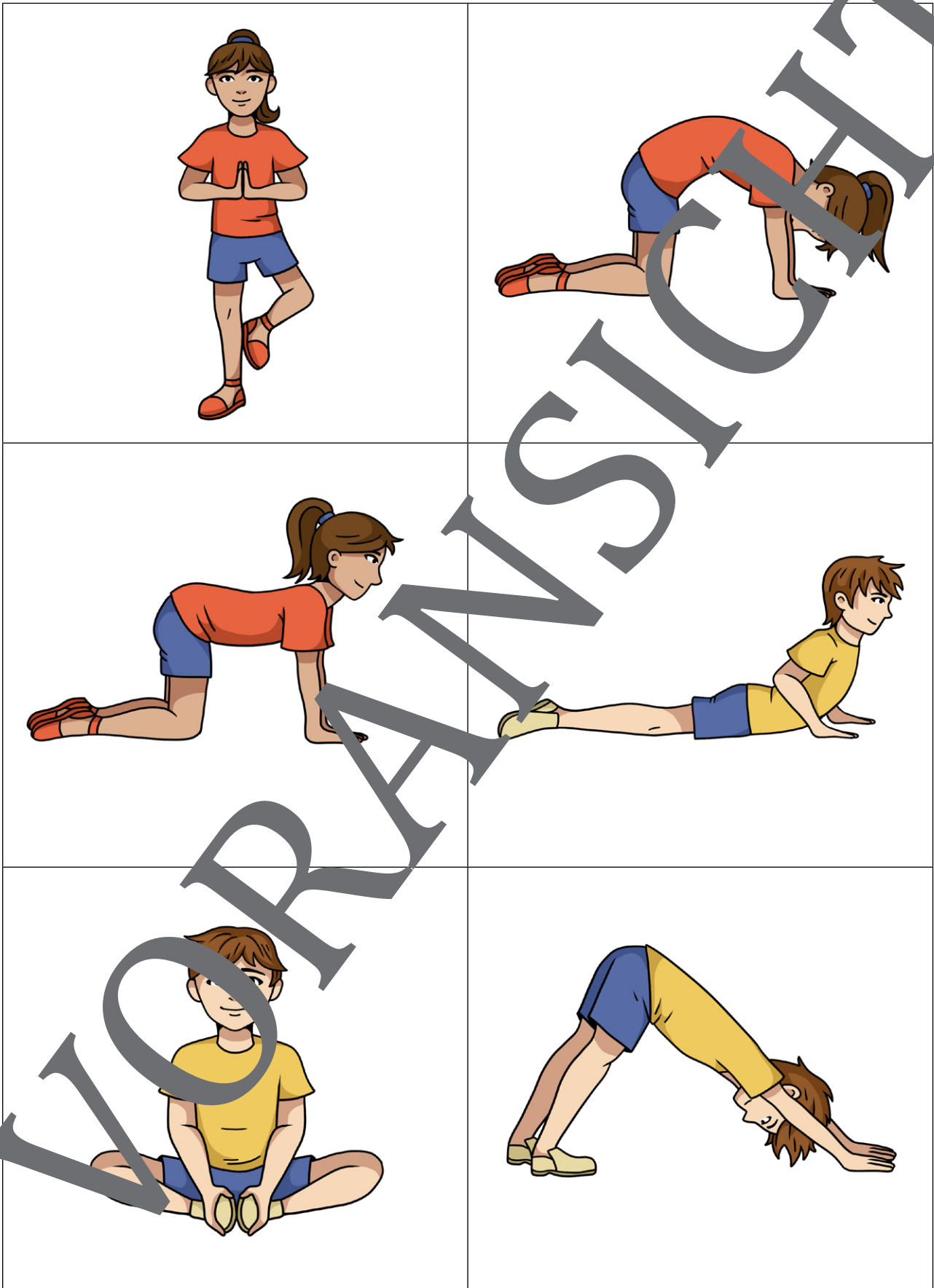
<p>Bewusste Atmung:</p> <p>Wir entspannen gemeinsam bei einer Atemübung. Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Konzentriere dich ganz auf dich selbst und werde nun ganz ruhig und leise. Atme ganz entspannt. Atme tief ein und dann wieder aus. Atme tief in den Bauch. Lasse den Atem ganz von allein kommen und gehen.</p> 	<p>Bauchatmung:</p> <p>Lege die Hände vorsichtig auf deinen Bauch. Spürst du, wie er sich hebt und senkt? Wenn du einatmest, fließt Luft in deinen Bauch und er wird größer. Atmest du aus, fließt die Luft heraus und er wird kleiner. Wir wiederholen das noch ein paar-mal. Lasse die Luft ein- und ausströmen. Du konzentrierst dich nur auf deinen Atem. Dabei bist du ganz ruhig und entspannt.</p> 
<p>Wechselatmung:</p> <p>Jetzt wollen wir noch etwas Anderes ausprobieren. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund tief aus. Wir machen das auch ein paar-mal hintereinander.</p> 	<p>Wechselatmung II:</p> <p>Zum Einatmen nehmen wir jetzt nur noch ein Nasenloch. Halte ein Nasenloch vorsichtig mit dem Finger zu. Atme tief ein und durch den Mund aus. Lasse die Luft entspannt ein- und ausströmen. Wir machen auch hier ein paar Wiederholungen. Gleich wechseln wir das Nasenloch. Halte mit dem Finger das andere Nasenloch zu. Atme tief ein und durch den Mund aus.</p> 
<p>Riesenrad-Atmung:</p> <p>Stelle dir vor, dass du mit einem Riesenrad fährst. Wenn es ganz oben ist, atme tief ein. Wenn es wieder unten ist, dann atmest du aus. Diese Atmung wiederholen wir nun mehrmals. Das Riesenrad fährt langsam hoch, atme jetzt ein und es fährt langsam hinunter, atme jetzt aus. Beim Hochfahren einatmen und beim Runterfahren ausatmen.</p> 	<p>Luftballon-Atmung:</p> <p>Stelle dir einen Luftballon vor. Du bist nun der Luftballon. Als Luftballon wirst du beim Einatmen größer. Dein Atem fließt in deinen Körper, in deinen Bauch. Dein Bauch wird größer, wie ein Luftballon. Du atmest langsam wieder aus und dein Bauch wird kleiner, so, wie wenn ein Ballon Luft verliert und ganz zusammenschrumpft.</p> 

© RAABE 2022

© Nase: Easy Company/DigitalVision Vectors

Yoga-Haltungen: Teil 1

M 3



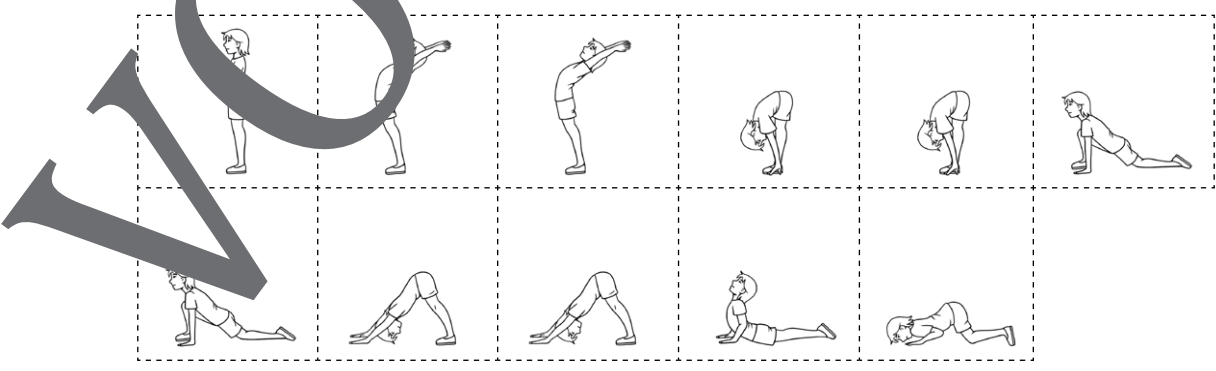
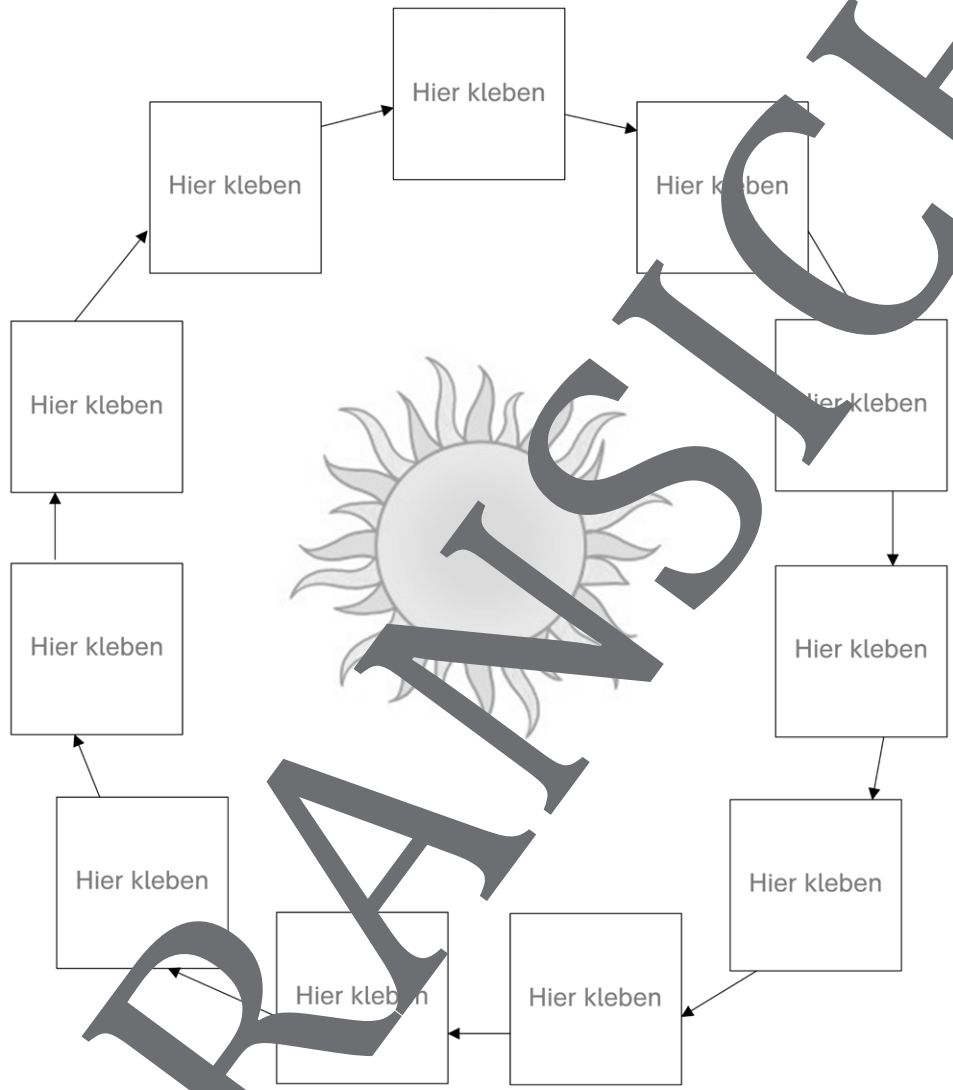
© RAABE 2022

So geht der Sonnengruß

M 3

   **Aufgabe 1:** Schneide die Kärtchen aus und klebe sie richtig auf.

  **Aufgabe 2:** Welche Yoga-Haltungen erkennt ihr? Tauscht euch aus.



© RAABE 2022

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de