

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 Lockdown-Maßnahmen 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 eine Möglichkeit, 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 Bewegungsapparates

Thematische Bereiche: Yoga, Asanas, Entspannung, Körperwahrnehmung

Medien: Übungsbeschreibungen, Anleitungen

Zusätzliche Material: farbiges DIN-A2-Poster (M 9)

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 Spracherör:

„Die Bäume stehen im Kreise,

die Luft bewegt sie leise *(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 gebeugen *(nach vorn neigen)*.

Der Sturm will sie alle *(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.



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de