

## YOGA FÜR KINDER

### Vorbemerkungen/Ziele

So könnte das Thema der Übungsstunde kindgerecht vorgestellt werden: „Yoga besteht aus lustigen Turnübungen, die sich vor vielen tausend Jahren Menschen im fernen Land „Indien“ ausgedacht haben. Sie haben damals die Natur beobachtet und von den Tieren und Pflanzen gelernt, was sie tun, um im Leben gut zurechtzukommen. Yoga ist gut für den Körper, denn es macht locker und fit. Du wirst beweglicher und kräftiger und damit auch leistungsfähiger. Yoga ist aber auch gut für den Kopf. Es hilft dir bei der Konzentration und lässt dich mit Stress, Wut oder Angst besser zurecht kommen. Du wirst dich mutiger fühlen und deine innere Stimme besser hören. Außerdem macht es einfach Spaß und bringt gute Laune.“

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG

##### ● Begrüßung und kurze Vorstellung

- „Wie heißt Du?“
- „Was weißt du über Yoga?“
- „Was stellst du dir unter Yoga vor?“

- ⊙ Die Matten werden im Kreis angeordnet und die Mitte wird dekoriert, „Einläuten“ der Yogastunde z. B. mit der Klangschale (Diese Organisation gilt für nachfolgende Stundenteile).

##### ● Vorstellung von Yoga

###### „Was ist Yoga?“

Mit Hilfe der gesammelten Antworten (s. o.) wird eine Mindmap erstellt – ergänzt durch die Stichworte unter „Vorbemerkungen und Ziele“

#### Yogaregeln

1. Yoga wird in bequemer, warmer Kleidung, ohne Schuhe, ohne Schmuck geübt.
2. Yoga wird nicht mit vollem Bauch geübt.
3. Beim Üben wird nie die Luft angehalten, sondern es wird immer durch die Nase ein- oder ausgeatmet.

##### ● Spiel: Feuer – Wasser – Erde – Luft

Bei Kommando „Feuer“: in die Ecken des Raumes laufen  
 Bei Kommando „Wasser“: hochklettern, draufstellen  
 Bei Kommando „Erde“: flach auf den Boden legen  
 Bei Kommando „Luft“: stehen und Arme zur Decke  
 Der jeweils Schnellste darf das nächste Element ansagen.

#### SCHWERPUNKT

„Wir wollen Yoga kennen lernen – bei einem Besuch der kleinen Fee Blinzel in ihrem Wolkenschloss.“

- Vorstellung der Fee

- „Meistens strahlt Blinzel selber wie die Sonne.“:  
**Übung Sonnenschein:** Beine hüftbreit auseinander, Arme nach oben und versuchen, mit den Fingerspitzen zur Sonne zu kommen, mit dem Einatmen die Strahlen (Kraft, Wärme, Licht) der Sonne aufnehmen und mit dem Ausatmen diese Kraft im Körper sammeln

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 min. mit kurzer Pause zum Trinken und Lüften (1. Folge einer Reihe, die insgesamt für 3x90 Min. geplant wurde)

**Teilnehmer/innen:** ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 6-10 Jahren

**Material:** Iso-Matte und Decke bzw. blaue Turnmatte für jedes Kind, evtl. Dekoration für eine Mitte, z. B. Blumen, Kerze, Klangschale, Seidentuch

**Ort:** ruhige Turnhalle oder Bewegungsraum

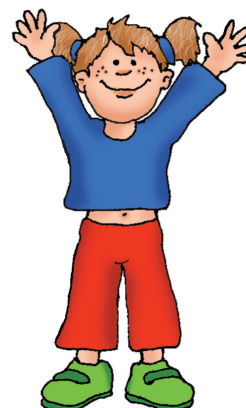
### Absichten und Hinweise

- ⊕ Gegenseitiges Kennenlernen  
 Vorkenntnisse und Vorstellungen abfragen

Einstimmung und Vorbereitung

- ⊕ Aufwärmen, lockern, Spannung abbauen

- ♣ Bei den Yoga-Übungen wird grundsätzlich mit dem Weitwerden ein- und mit dem Engwerden ausgeatmet.



Bewe-  
gungser-  
ziehung

06.2009



**Autorin:**  
**Ute**  
**Driever**

**Illustratorin:**  
**Claudia Richter**

## Stundenverlauf und Inhalte

- „Blinzel beobachtet gerne von ihrer Schaukel aus die Sonne, wie sie im Laufe des Tages das große Sonnenrad über den Himmel schlägt“: **Übung Sonnenrad:** Stehen in der Grätsche, Füße parallel, Rumpf dreht nach rechts um die eigene Achse, hinteren (rechten) Arm nach oben über den Kopf führen, bis der Oberarm Kontakt mit dem Ohr hat, Augen folgen der Hand, Rumpf dreht nach links zurück zur Mitte, Arm wird diagonal zum entgegengesetzten (linken) Fuß nach unten geführt, Arm nimmt den gleichen Weg zurück nach oben, Rumpf dreht zurück nach rechts, Arm wird nach unten geführt, Rumpf dreht zurück zur Mitte. Mit der anderen Seite wiederholen
- Nachspüren im Schneidersitz

### ● Übungsreihe Schmetterlinge

„Blinzel kann natürlich auch fliegen und spielt gerne Fangen mit den Schmetterlingen“:

#### Der Schmetterling in der Hängematte

Im Sitzen die Füße mit den Händen greifen, Rücken rund, Kinn auf die Brust und nach hinten über den Rücken schaukeln, nach hinten versuchen die Beine lang bis über den Kopf zu ziehen, nach vorne wieder zum Sitzen kommen.

#### Der schaukelnde Schmetterling

Im Sitzen werden die Fußsohlen aneinander gelegt, so dass die Knie nach außen fallen, die Hände umfassen die Füße, Schaukelbewegung von rechts nach links und zurück über die Sitzhöcker, dabei versuchen die Sitzhöcker beim Schaukeln immer ein bisschen weiter nach außen zu schieben.

#### Der Schmetterling küsst die Blume

Im Sitzen Fußsohlen aneinander legen, Hände fassen die Füße, Füße etwas vom Körper wegschieben, Rücken lang ziehen, Brustbein nach vorne ziehen, versuchen mit dem Mund zu den Füßen zu kommen, dabei gehen die Unterarme vor die Unterschenkel, auflösen der Übung durch langstrecken der Beine, ohne dass sich der Oberkörper bewegt.

Nachspüren in der Rückenlage

### ● Spiel: Tiere verzaubern

„Ein anderes Lieblingsspiel von Blinzel ist Wolken in Tiere zu verzaubern und zusehen wie sie am Himmel fangen spielen“

Wie „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

„Blinzel, Blinzel welches Tier sollen wir sein?“

## AUSKLANG

### ● Übung: Bärin

In der Rückenlage werden Arme und Beine aufgestellt (rechter Winkel zum Rumpf), zuerst rechtes Bein, dann linkes Bein, dann rechter Arm, dann linker Arm, Fußsohlen und Handflächen zeigen zum Himmel und nehmen die Wärme der Sonne auf.

- Nachspüren in der Rückenlage

*Literatur:*

Angela Dunemann-Gulde, *Yoga und Bewegungsspiele für Kinder*, Kösel-Verlag

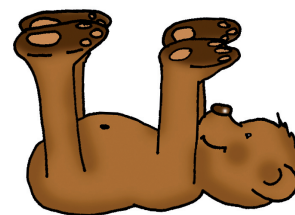
## Absichten und Hinweise

- ◎ Sanftes Dehnen, für Konzentration und pos. Einstellung
  - Konzentrationsfördernde Übung
  - Überkreuz-Bewegung zur Balance der beiden Gehirnhälften
  - Drehung um die eigene Achse
  - diagonale Dehnung
  - Rumpfbeuge zur Aufdehnung des unteren Rückens
  - Dehnung der hinteren Beinmuskulatur
  - Umkehrübung zur Veränderung der Druckverhältnisse im Körper; bewirkt Erfrischung des Gehirns, Belebung der Muskulatur und Entlastung des Rückens
- ◎ Übungen für Zuversicht, Leichtigkeit und eine pos. Grundeinstellung
  - Dehnung und Kräftigung der Hüfte unter Einbeziehung des kleinen Beckens und des Beckenbodens



- ✔ Pause und Spiel werden bei Bedarf eingeschoben

- ◎ Übung für Gelassenheit und Ruhe
- ✔ Die Bärin ist eine Entspannungsübung. Es darf keine Kraft kosten, Arme und Beine zu halten. Das gelingt, wenn die Arme senkrecht in den Schultergelenken und die Beine senkrecht in den Hüftgelenken aufgestellt werden.



- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ✔ = Hinweis