

Yoga für Kids



**Bewegung & Entspannung
für ein positives Körpergefühl**

- Kindgerechte Basisübungen
- Bewegungsabläufe
- Stundenbilder & Kopiervorlagen



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Yoga für Kids

Entspannungsübungen für ein positives Körpergefühl

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2011
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Elke Sewöster
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 109

ISBN: 978-3-95513-551-5

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

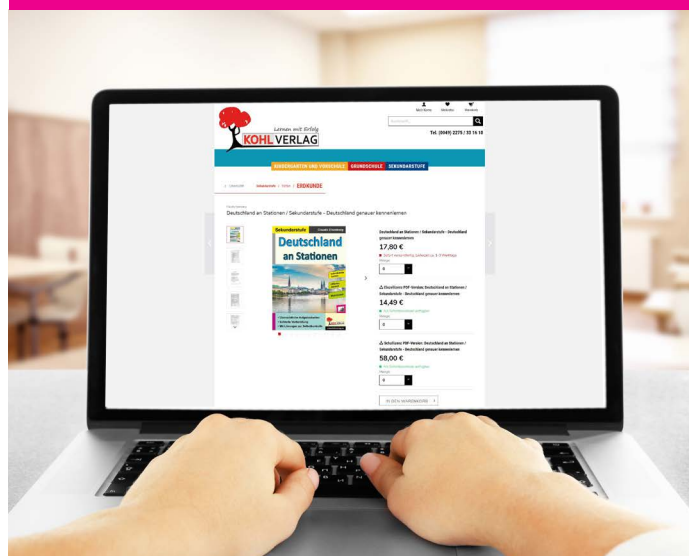
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	7 - 8
I. Der Aufbau einer Yogastunde	9
- Ein harmonisches Ganzes	
II. Asanas – die Körperübungen des Yoga	10 - 12
1 Rückwärtsbeugen: Katze, Kobra, Heldenhaltung	13 - 20
1. Die Schulterbrücke	
2. Die Heldenhaltung	
3. Der kleine Held	
4. Die Kobra	
5. Die Katze	
6. Der liegende Schmetterling	
7. Der Sonne entgegen	
2 Vorwärtsbeugen: Blatt, Äpfel pflücken, Käfer auf dem Rücken	21 - 26
1. Das Blatt (Der Stein)	
2. Der Käfer auf dem Rücken	
3. Äpfel in den Korb legen	
4. Beeren pflücken	
5. Vom Riesen zum Zwerg und wieder zurück – die Hocke	
3 Streckungen: Hund, Tisch und Boot und Co.	27 - 31
1. Der Hund, der nach unten schaut	
2. Der Tisch	
3. Der Käfer streckt seine Beine	
4. Das Boot	
4 Seitwärtsbeugen: Halbmonde und Dreiecke	32 - 36
1. Der Halbmond	
2. Der liegende Halbmond	
3. Das große Dreieck	
4. Das kleine Geodreieck	

Inhalt

Seite

5

Drehungen: Krokodil, Drehsitz und noch ein Dreieck

37 - 40

1. Das Krokodil
2. Der Drehsitz (Adler im Horst)
3. Das gedrehte Dreieck

6

Gleichgewichtshaltungen: Baum, Tänzer, Standwaage

41 - 46

1. Der Berg
2. Der Baum
3. Der Tänzer/Die Tänzerin
4. Die Standwaage

7

Fließende Bewegungsabläufe

47 - 51

1. Der kleine Sonnengruß
2. Der große Sonnengruß
3. Der Gruß an den Mond
4. Der Gruß an die Erde

8

Den Atem spielerisch erfahren

52 - 54

- Pusten, Tönen, Holz hacken
- 1. Dem Atem näher kommen
- 2. Eine imaginäre Feder pusten
- 3. Holzhacken
- 4. Die Katze vom Baum holen
- 5. Durch Strohhalme atmen
- 6. Die Atembewegung spüren
- 7. Bienensummen
- 8. Die Suppe kühlen

9

„Sinnvoll“ leben

55 - 60

Hör gut hin

1. Geräusche sammeln
2. Paare finden
3. Wie lange klingt der Ton?
4. Geräusche raten

Immer der Nase nach

5. Duftproben
6. Virtuelles Riechen

Geschmackssache

7. Sauer macht lustig
8. Geschmäcker sind verschieden
9. Schmecken ohne Nase

Mit Gefühl, bitte!

10. Der Fühlsack
11. Füße statt Hände
12. Mit dem Rücken lesen
13. Das mache ich mit links (oder doch mit rechts?)
14. Wärmeenergie spüren
15. Hand- und Fingermassage
16. Fußmassage
17. Ohren kneten

Schau an

18. Gegenstände merken
19. Ich sehe etwas, was du nicht siehst
20. Mit Detektivblick
21. Blind malen

10

Entspannung, Stille, Meditation

61 - 65

- Entspannung – was ist das?
- Stille – ein Grundbedürfnis des Menschen
- Welche Art von Meditation ist für Kinder geeignet?
- In die Stille kommen über Töne und summen
 1. Beim Ton der Klangschale Körperorte berühren
 2. Körperorte summend berühren
 3. Vokale tönen
- Voller Phantasie
 4. Ein Spaziergang am Meer
 5. Am Bachufer
 6. Wolkenbilder
 7. Mein Kraftort

11

Stundenbilder für den Yogaunterricht

66 - 90

- Stunde 1 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen
- Stunde 2 – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen
- Stunde 3 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen und Seitbeugen
- Stunde 4 – Schwerpunkt Drehungen
- Stunde 5 – Schwerpunkt Streckungen
- Stunde 6 – Schwerpunkt Gleichgewicht
- Stunde 7 – Schwerpunkt Tiere
- Stunde 8 – Ein Tag im Wald

12

Kopiervorlagen

91 - 108

- Die Schulterbrücke
- Der Held/die Heldin
- Die Kobra
- Die Katze
- Der liegende Schmetterling
- Der Sonne entgegen
- Das Blatt
- Der Käfer auf dem Rücken
- Äpfel in den Korb legen
- Beeren pflücken
- Der Hund, der nach unten schaut
- Der Tisch
- Der Käfer streckt die Beine
- Das Krokodil
- Der Baum
- Der kleine Sonnengruß
- Der große Sonnengruß
- Der Gruß an die Erde

13

Literaturangaben

109

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer möchte sich nicht in einem aktiven Körper wohl fühlen, seinen Alltag schmerzfrei, ohne Leid gestalten und dabei konzentriert, klar und ausgerichtet sein?

Die Realität sieht zumeist anders aus und wird im Yoga-Sutra¹ schon vor über 2000 Jahren beschrieben: Körperliche Einschränkungen, ein unbewusster und flacher Atem, ein Geist, der hin und her springt, abschweift oder sich müde, träge und ohne Antrieb zeigt, bestimmen den Menschen.

Aufmerksamkeit, still sitzen, aufpassen, konzentrieren, eben „funktionieren“ wird dennoch täglich erwartet: nicht nur von uns Erwachsenen im Arbeitsleben, auch und gerade von Kindern in der Schule.

Die gute Nachricht ist, wir Menschen haben das Potenzial, diesen Einklang von Körper, Atem und Geist zu erreichen.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, diesem Zustand näher zu kommen. Mit der körperlichen Bewegung, die für eine Aufrichtung der Wirbelsäule und somit für eine gute Haltung sorgt, verbindet sich ein bewusster, tiefer Atem mit Übungen für einen ausgerichteten und konzentrierten Geist.

Kinder sind anders – Kinderyoga auch

Häufig werde ich von Eltern, die ihre Kinder zu einem Kinderyogakurs anmelden, gefragt, ob das denn überhaupt möglich sei: Kinder und Yoga.

Sehr gut sogar! Wir müssen uns nur von der (weit verbreiteten) Vorstellung lösen, dass eine Yogastunde sehr ruhig, mit langsam ausgeführten Bewegungen ablaufen muss und mit einer Gruppe, die hochkonzentriert mit geschlossenen Augen in der Stille sitzt, endet.

So kann eine Yogastunde mit Kindern auch aussehen, muss sie aber nicht. Meist ist der Beginn sehr lebendig und im Verlauf findet sich Raum für Spüren und Stille.

Kinder gehen ohne eine Vorstellung wie sie sein müssten in eine Yogastunde. Sie sind authentisch und „im Moment“, eine Gabe, die sich Erwachsene häufig wünschen, wenn sie auf der Matte liegend entspannen möchten aber in Gedanken schon den nächsten Tag planen. Wenn wir Glück haben sind die Kinder offen und neugierig, probieren aus und profitieren höchstwahrscheinlich von der Yogastunde. Genauso kann es aber passieren, dass ein Kind einmal keine Lust hat, mit Problemen beladen kommt, von denen wir nichts ahnen und unseren Unterricht komplett ablehnt.

Wichtig für mich in meinen Gruppen ist: Leistungsdenken gehört hier nicht hin!

Daraus ergibt sich auch, dass ich sowohl mit Kritik als auch mit Lob äußerst zurückhaltend bin.

¹Yoga-Sutra des Patanjali, ein „Leitfaden des Yoga“, siehe Literatur

Vorwort

Jeder darf so sein wie er ist – niemand ist besser oder schlechter

(Kinder-)yoga steht auf drei Säulen:

Säule 1: Bewegung

Säule 2: die Erfahrung des Atems

Säule 3: Stille, Entspannung und Meditation

Die Arbeit mit den Körperhaltungen des Yoga ist die tragende Säule des Kinderyoga. Im Mittelpunkt steht also viel Bewegung, die mit Freude und Phantasie ausgeübt wird. Wir üben aber nicht isoliert mit dem Körper: Über die Bewegung nehmen wir schon positiven Einfluss auf den Atem – er wird angeregt, vertieft sich. Eventuell vorhandene körperliche Anspannung kann sich in ein gutes Maß an muskulären Tonus wandeln. Jeder, dem schon einmal „der Kopf geraucht“ hat, weiß, wie wohltuend ein wenig körperliche Anstrengung für einen müden oder überdrehten Geist ist.

Für alle, die sich mit Kindern auf den Yogaweg machen möchten:

Seien Sie mit dem Herzen dabei. Vermitteln Sie die Freude, die es macht, sich selbst zu erleben und besser kennen zu lernen. Kinder, die es gelernt haben, sich mit ihren Fähigkeiten, Grenzen und Bedürfnissen auseinander zu setzen, können starke, be-seelte Menschen werden.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen und Ihnen Mut machen, sich gemeinsam mit den Kindern auf das Abenteuer Yoga einzulassen.

Viel Freude dabei wünschen der Kohl-Verlag und

Elke Sewöster

**Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint!*

I. Ein harmonisches Ganzes

– der Aufbau einer Yogastunde

Um einzelne Übungen, Atem und Stille zu einem harmonischen Ablauf zusammenzufügen, ist es sinnvoll, dem Stundenablauf eine Struktur zu geben.

Eine Möglichkeit:

1. Bevor es losgeht: Wenn es die Raumsituation ermöglicht werden die Matten im Kreis gelegt und eine Mitte gestaltet. Diese Aufgabe können zwei Kinder zusammen übernehmen. Sie dekorieren beispielsweise ein mitgebrachtes Tuch, eine Blume, Steine und vielleicht eine Kerze. Gerne bringen die Kinder auch eigene „Schätze“ für die Mitte mit.
2. Das Begrüßungsritual: Alle sind auf ihrer Matte angekommen, die Stunde soll beginnen. Ein Zeichen zum Stillwerden könnte der Ton einer Klangschielle, eines Instrumentes oder etwas ähnliches sein. Eine Geste oder Bewegung beispielsweise in Form einer kleinen Verneigung mit vor der Brust zusammengelegten Händen markiert den Anfang des gemeinsamen Übens. Das Begrüßungszeichen kann auch gut mit den Kindern in der ersten Stunde gemeinsam festgelegt werden.
3. Die „Wie geht es mir-Runde“: Der „Sprechstein“ oder etwas entsprechendes (Zotellball, Zauberstab) wird weitergereicht. Wer mag, berichtet wie es ihm geht, was seit dem letzten Treffen besonders schön war und vielleicht auch etwas was nicht so schön gewesen ist. Wer nicht erzählen möchte, reicht den Sprechstein weiter.
4. Das Üben der Asanas: Der Weg einer Stunde führt von der Bewegung in die Stille, von außen nach innen. Über die dynamische Beanspruchung des Körpers erfolgt ein erster Spannungsabbau, die Konzentration auf Atmung, Sinneserfahrung und Stille fällt danach leichter. (Hinweise für den sinnvollen Aufbau der Asanapraxis finden sich ab Seite 11.)
5. Atem, Sinne und Stilleübungen: Nicht immer müssen alle drei Aspekte separat in der Stunde Platz finden. Die Grenzen sind fließend, die in den einzelnen Kapiteln vorgestellten Übungen beinhalten häufig verschiedene Aspekte gleichzeitig.
6. Das Abschlussritual: Alle sitzen noch einmal auf ihrer Matte im Kreis. Fragen und Rückmeldungen sind jetzt möglich, dann endet die Stunde mit dem gleichen Ritual wie zur Begrüßung.



An dieser Struktur sollte nicht zu starr festgehalten werden, sie gibt nur ein Grundgerüst vor. Im Unterricht ist viel Spielraum für Flexibilität, die Ideen der Kinder und das Eingehen auf die Gruppensituation nötig.

II. Asanas – die Körperübungen des Yoga

Bewegung – ein Grundbedürfnis des Menschen

Gesunde Kinder fordern Bewegung oder drücken ihren Bewegungsdrang durch körperliche und geistige Unruhe aus. Dieses Verlangen nach Bewegung, sei es bewusst oder unbewusst, sollte unterstützt werden! Zahlreiche Studien und Bücher belegen, wie wichtig Bewegung für den Menschen und vor allem für Kinder in der Entwicklung ist. Bewegen wir uns täglich (und damit ist mehr gemeint als ein paar Schritte zum Bus), bleiben wir nicht nur körperlich fit, wir fühlen uns auch seelisch wohler. Geistige Arbeit wie das Lernen in der Schule fällt uns bei regelmäßiger körperlicher Bewegung deutlich leichter.

Das tägliche Leben wird jedoch immer bewegungsärmer. Das eigene Wissen von dem was gut tut, verkümmert. Ein Alltag, der vorwiegend im Sitzen und unter Dauerberieselung von Radio, Gesellschaft, Fernsehen oder Computer stattfindet, wird als normal empfunden.

An Schulen wird dieses Wissen häufig schon zum Wohle der Kinder eingesetzt, indem Angebote wie Bewegungspausen im Unterricht, die aktive Pause zwischen den Stunden, Sport- und Spielarbeitsgemeinschaften in den Schulalltag integriert werden. Aufgrund der oben genannten Tatsachen stehen auch im Kinderyoga die Körperübungen deutlich im Vordergrund.

In den folgenden Kapiteln werden die Basisübungen (in der altindischen Sprache des Sanskrit „Asana“ genannt), unterteilt nach Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, vorgestellt. Probieren Sie die Übungen zum eigenen Kennenlernen aus! Jede wird erklärt anhand ...

1. ... der Checkliste: Sie gibt in kurzer Form an, was beachtet werden muss, um die Übung korrekt auszuführen.
2. ... des Weges in die Übung: Eine Möglichkeit, wie den Kindern die Übung verbal vermittelt werden kann. Das Mitmachen des Lehrers in der Stunde ist wichtig!
3. ... der Variationen: Veränderungen auf körperlicher Ebene, die Abwechslung in das Üben bringen und unterschiedliche Aspekte einbringen.
4. ... der Übungsvorschläge: Anregungen, wie die Haltungen phantasievoll erforscht werden können. Hier sind kaum Grenzen gesetzt, das Spektrum kann beliebig erweitert werden. Häufig bringen auch die Kinder kreative Ideen mit.
5. ... einer Abbildung.
6. ... einer Kopiervorlage für einige Übungen, die den Kindern beispielsweise im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft mit nach Hause gegeben werden kann.

II. Asanas – die Körperübungen des Yoga

Aufbau der Asanapraxis

Wenn wir etwas mit einer Yogaübungsfolge erreichen wollen, ist es nicht egal, in welcher Reihenfolge Übungen aneinander gereiht werden.

Einmal möchten wir vielleicht eine Stunde konzipieren, die besonders die Aufrichtung des Rückens und eine gute Haltung unterstützt. Dafür werden hauptsächlich verschiedene Rückbeugen ausgewählt. Eine andere Praxis soll eventuell nur 10 Minuten dauern und dahingehend wirken, die Gruppe zu entspannen und in Kontakt zu sich selbst zu führen. In dieser Praxis finden sich vielleicht mehr Vorbeugen, Summtöne und langsame Bewegungen. Einmal soll das Stundenthema vielleicht „Der Wald“ sein, in der nächsten Woche „Auf dem Piratenschiff“. Wohin wir gehen wollen, sollte vor der Planung klar sein. Grundsätzlich gelten, ganz gleich, mit welchem Thema wir uns in der Stunde beschäftigen, einige Regeln:

- Ein gutes Zeitmaß einer Yogastunde für Kinder sind 45-60 Minuten. Der Asana-Anteil liegt dabei ungefähr bei 20 - 25 Minuten, dann wird es Zeit für einen Methodenwechsel.
- Am Anfang stehen leichte Übungen und Übungsabfolgen, die lockere Bewegung in den Körper bringen und die Muskulatur aufwärmen.
- Die Übungen werden dynamisch ausgeführt, das heißt, die Kinder gehen in die Haltung hinein, halten evtl. einen kurzen Moment darin inne und gehen wieder aus der Haltung heraus. Dies wiederholt sich. Ein längeres statisches Halten einer Übung hat unter Beachtung auf das im Aufbau befindliche Skelettsystem und die Tatsache, dass Muskulatur sich in einer wiederholten Dynamik aufbaut, keinen Nutzen.
- Fordernde Übungen, die intensiv geübt werden sollen, werden mit leichteren, ähnlichen vorbereitet. Ein Beispiel: Die Rückbeuge einer Schulterbrücke birgt weniger Anforderung als die Rückbeuge gegen die Schwerkraft in der Kobra.
- Ein intensiv geübtes Asana braucht einen Ausgleich. Ausgeglichen werden ...
 - ... Rückbeugen, Seitbeugen und Drehungen mit Vorbeugen.
 - ... intensive Vorbeugen mit leichteren Rückbeugen.
 - ... Streckungen mit einem Wechsel aus leichteren Rück- und Vorbeugen.
- Ein Ausgleich geschieht immer mit symmetrischen Übungen.
- Eine Asanapraxis endet niemals ...
 - ... mit einer asymmetrischen Übung.
 - ... mit einer Rückbeuge, da diese den Körper eventuell in einem unguten Spannungszustand zurücklassen würde.