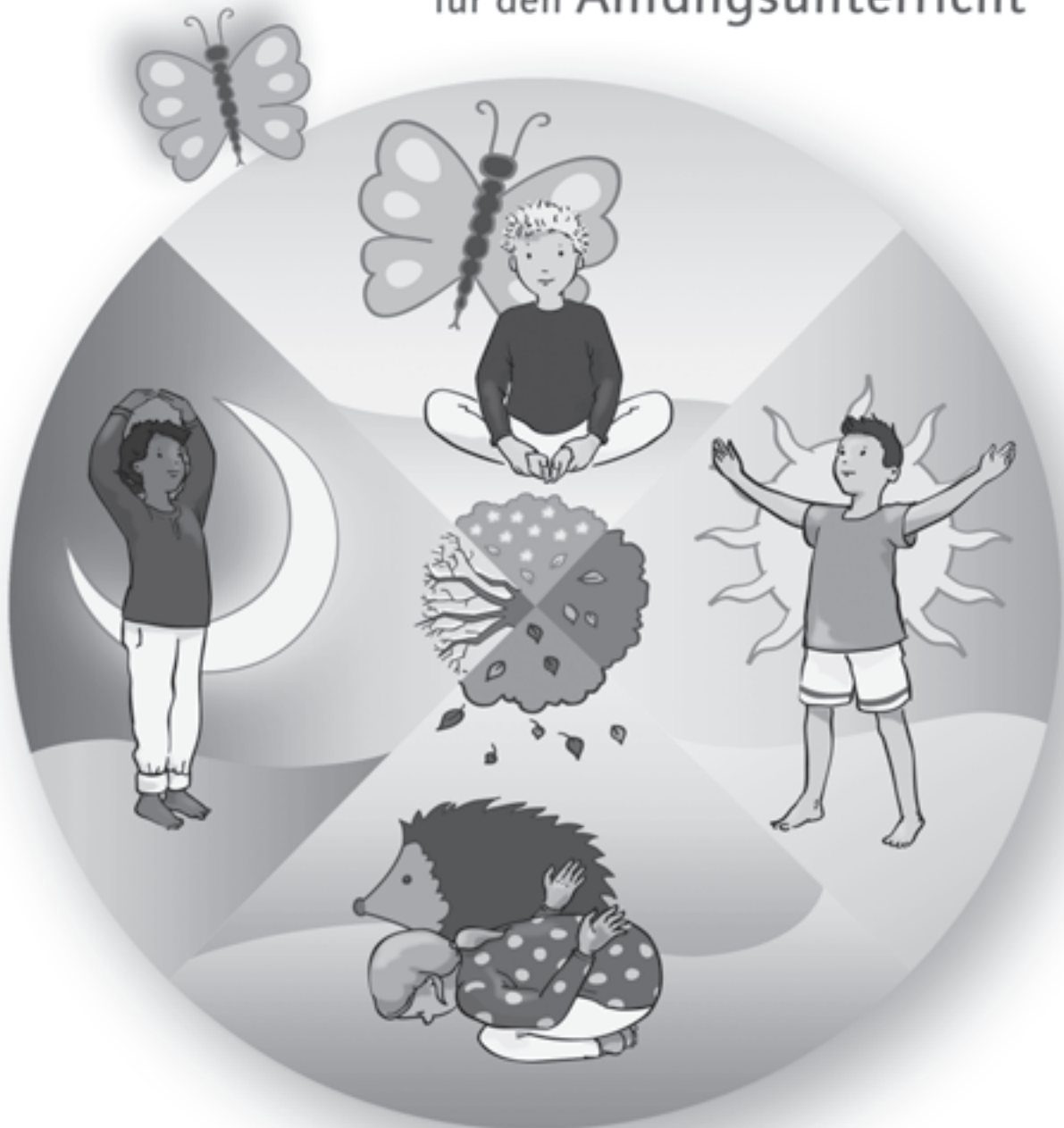


Mit Yoga Petra Proßowsky durch das Grundschuljahr

Yogaübungen mit Monatsversen
und Bewegungsgeschichten
für den Anfangsunterricht



Impressum

**Titel****Mit Yoga durch das Grundschuljahr.**

*Yoga-Übungen mit Monatsversen und Bewegungsgeschichten
für den Anfangsunterricht*

Autorin

Petra Proßowsky

Titelbildmotiv

Dorothee Wolters

Illustrationen

Dorothee Wolters

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 1–2**Urheberrechtlicher Hinweis**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2014, Nachdruck 2022

ISBN 978-3-8346-2506-9



Inhaltsverzeichnis

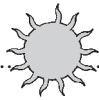
| | |
|---------------------------------------|---|
| Vorwort | 4 |
| Überlegungen zum Thema | 5 |
| Didaktisch-methodische Hinweise | 7 |

| | |
|--------------------------|----|
| Yoga-Spiele | 11 |
|--------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Frühling | 15 |
| Monatsverse zum Frühling | 16 |
| Der Monat März | 17 |
| Der Monat April | 18 |
| Der Monat Mai | 20 |
| Frühlingsgedicht | 22 |
| Rückenmassage zum Frühlingsgedicht | 23 |
| Eine Frühlingsgeschichte | 24 |
| Entspannungsgeschichte zum Frühling | 25 |
| Frühlingsritual | 26 |



| | |
|---|----|
| Sommer | 27 |
| Monatsverse zum Sommer | 28 |
| Der Monat Juni | 29 |
| Der Monat Juli | 30 |
| Der Monat August | 32 |
| Sommergedicht | 33 |
| Rückenmassage zum Sommergedicht | 35 |
| Eine Sommergeschichte | 36 |
| Entspannungsgeschichte zum Sommer | 37 |
| Sommer-Ritual | 38 |



| | |
|---|----|
| Herbst | 39 |
| Monatsverse zum Herbst | 40 |
| Der Monat September | 41 |
| Tanz im September | 42 |
| Der Monat Oktober | 42 |
| Tanz im Oktober | 43 |
| Der Monat November | 44 |
| Tanz im November | 45 |
| Herbstgedicht | 46 |
| Rückenmassage zum Herbstgedicht | 47 |
| Eine Herbstgeschichte | 48 |
| Entspannungsgeschichte zum Herbst | 49 |
| Herbst-Ritual | 50 |



| | |
|---|----|
| Winter | 51 |
| Monatsverse zum Winter | 52 |
| Der Monat Dezember | 53 |
| Tanz im Dezember | 54 |
| Der Monat Januar | 55 |
| Tanz im Januar | 56 |
| Der Monat Februar | 56 |
| Tanz im Februar | 57 |
| Wintergedicht | 58 |
| Rückenmassage zum Wintergedicht | 59 |
| Eine Wintergeschichte | 60 |
| Entspannungsgeschichte zum Winter | 61 |
| Winter-Ritual | 62 |



| | |
|--------------------------------------|----|
| Rap zu den Jahreszeiten | 63 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Kopiervorlagen | 65 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Medientipps | 88 |
|-------------------|----|





Vorwort

„Ich habe den Mond in echt gesehen“ ...

Mit diesen Worten begrüßte mich eines Morgens freudig der siebenjährige Hamudi. Am Tag zuvor haben wir eine **Yoga-Geschichte** gespielt mit den Übungen Sonne, Mond, Stern, Sternschnuppe und einen Tanz mit den Übungen für unser Laternenfest geübt.

Für Stadtkinder ist der Bezug zur Natur nicht selbstverständlich, besonders in Ballungsgebieten kennen die Kinder häufig Fernsehhelden oder Figuren aus Computerspielen besser als den Baum vor der Haustür oder die Himmelskörper am Himmel.

Das **Thema Jahreszeiten** eingebunden in **Verse, Gedichte, Lieder** und **Geschichten** mit Übungen, die den Unterricht bereichern, regt die Kinder an, die Natur achtsam zu beobachten, Veränderungen wahrzunehmen und sich selbst als Teil des Ganzen zu betrachten: Ohne Sonne gibt es kein Licht, kein Wachsen und Gedeihen, ohne Regen vertrocknen die Pflanzen und auch wir können ohne Wasser nicht leben. Kinder „blühen“ auf, wenn sie mit wachen Augen durch die Welt gehen. Sie erzählen Naturerlebnisse ganz anders als die „Erlebnisse“ vom Bildschirm. Sie entwickeln Empathie, wenn sie beobachten, wie die Blumen aufblühen, wie kleine Vögel fliegen lernen, wie Igel im Herbst fleißig nach Nahrung suchen, wenn sie noch zu schwach für den Winterschlaf sind.

In der Rosa-Parks-Grundschule im Berliner Bezirk Kreuzberg haben die Kinder Yoga-Unterricht auf dem Stundenplan und der Schultag wird in den ersten drei Schuljahren mit Elementen aus dem Yoga rhythmisiert. Zweimal im Jahr führen die Yoga-Kinder dort kleine Yoga-Theaterstücke auf. Verse habe ich dort erfolgreich zur Sprachbildung und zur Erweiterung des Sprachschatzes genutzt und dabei friedvolle und entspannende Momente mit den Kindern genossen.

Durch meine **Weiterbildungen und Arbeitskreise zum Thema Kinderyoga** sind die **Verse, Gedichte, Lieder, Tänze** und **Geschichten** zu den Jahreszeiten in viele Schulen eingezogen. Mich erreichen nur positive Rückmeldungen und zahlreiche **Anregungen**, was mit den Versen alles möglich ist:

- ☉ So sprachen die Monatsverse mit den Bewegungen aus dem Yoga z. B. auch Pädagoginnen an, die keine Yoga-Erfahrungen haben. Sie hängten einfach die Bildkarten der Yoga-Übungen in den Klassenzimmern an die Wand, sodass die Kinder sie als Morgenritual oder auch mal zwischendurch zum Aufmuntern üben konnten.
- ☉ Eine Musikpädagogin hat z. B. einen eigenen Rhythmus für Patsch-Klatsch-Übungen entwickelt und dazu auch Instrumente eingesetzt.
- ☉ Zur Sprachförderung und auch in der Arbeit mit Kindern, die geistig behindert sind, haben die Pädagoginnen von erstaunlichen Erfolgen berichtet.
- ☉ Das Sommergedicht wurde von einigen Kinderyoga-Trainerinnen als Aufführung für das Sommerfest genutzt.
- ☉ Eine Lehrerin berichtete im „Arbeitskreis Kinderyoga“ von ihrem Jahreskreis, in dem die Monatsverse wie Tortenstücke zum ganzen Jahr zusammengefügt sind. Das motivierte zwei Lehrerinnen, einen Yoga-Kalender mit den Kindern selbst zu gestalten.





Überlegungen zum Thema

Warum Yoga im Unterricht?

Mittlerweile lernen immer mehr Kinder Yoga-Übungen schon in der Schule kennen. Yoga bietet neben dem reinen Yoga-Unterricht eine wunderbare Möglichkeit, den Schultag bewegungs- und entspannungsfreudig zu gestalten. Das hat viele Vorteile:

- ☉ Lernen in Bewegung ist effektiv.
- ☉ Inhalte prägen sich leichter ein.
- ☉ Die Yoga-Übungen fördern das Gleichgewicht, die Aufrichtung, Stabilität und Kräftigung der Muskeln, Sehnen und Bänder.
- ☉ Auf geistiger Ebene wird die Konzentration gefördert, die Wahrnehmung geschult und Achtsamkeit kann sich entwickeln.
- ☉ Yoga-Elemente lassen sich leicht in den Unterricht einbauen, sie lockern tägliche Morgenrituale auf und vertiefen (Unterrichts-)Themen.
- ☉ Yoga-Elemente „zwischen durch eingesetzt“ schaffen gute Lernvoraussetzungen.
- ☉ Die Yoga-Übungen in diesem Buch sind einfach und können gut im Klassenraum ausgeführt werden.

Die Verknüpfung von Yoga und dem Thema Jahreszeiten

Die Verknüpfung von Yoga und dem Thema Jahreszeiten eignet sich hervorragend für die fächerübergreifende Arbeit.

Sie können die **Yoga-Verse**, **-Gedichte**, **-Tänze**, **-Lieder** und **-Geschichten** als eigenständige Lerneinheit nutzen, andere Lerneinheiten damit ergänzen, aber auch Lernphasen damit unterbrechen und mit Bewegungen die nötige Konzentration und Achtsamkeit wieder wachrufen.

Wird das ganze Jahr durch Monatsverse in vier Jahreszeiten und 12 Monate aufgeteilt, haben die Kinder zahlreiche Gelegenheiten für Beobachtungen und nehmen vielfältige Veränderungen der Natur wahr. Dies schafft z. B. immer wieder unterschiedliche Gesprächs- und Schreib-anlässe, die Sie für Ihren **Deutsch-** und **Sachunterricht** nutzen können:

Im **Deutschunterricht** üben die Kinder das Lesen und Auswendiglernen mit jedem Monatsvers oder Gedicht. Sie können die Kinder anregen, eigene Gedichte und Geschichten zu den jeweiligen Jahreszeiten zu schreiben oder zu den Yoga-Übungen die richtigen Artikel finden lassen: die Blume, der Baum, der Vogel, das Blatt ... Das Thema Jahreszeiten beeinflusst auch andere Fächer, wie **Kunst**, **Musik** und es fließt durch entsprechende Spiele auch in den **Sportunterricht** sowie den **Freizeitbereich** ein.

Im **Kunstunterricht** können Sie die künstlerische Ausgestaltung der Geschichten und Gedichte anleiten und im **Musikunterricht** die Verse und Gedichte mit Instrumenten begleiten, sowie in rhythmische Bewegungen und Tanz umsetzen.

Stoptanzvariationen und Spiele wie „Vereisen“ oder „Versteinern“ können mit Yoga-Übungen in den **Sportunterricht** einfließen. Auch Bewegungsabläufe mit den Yoga-Übungen bereichern den Sportunterricht als Vorbereitung für Wettkämpfe oder Entspannungsübungen nach anstrengenden sportlichen Aktivitäten.

Grundsätze für den Yoga-Unterricht

Erwachsene üben anders Yoga als Kinder. Kinder sind im Aufbau, sie wachsen, das Knochengewebe ist noch elastisch, die Gelenke sind bis zur Verknöcherung noch instabil und dürfen nur leicht belastet werden. **Atem und Bewegungen** können die Kinder bis zur Pubertät noch nicht miteinander koordinieren. Bitte greifen Sie nicht ins Atemgeschehen der Kinder ein.





Überlegungen zum Thema

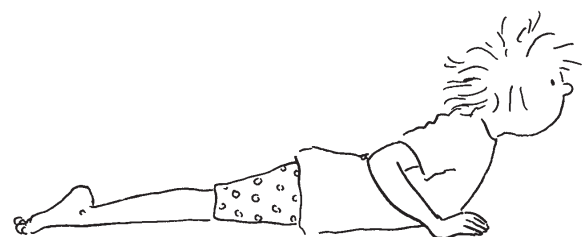
Günstig zur Wahrnehmung und Kräftigung des Atems sind Spiele wie: imaginär den Wind nachahmen, Blätter tanzen lassen, und Yoga-Übungen mit Tönen, wie „A“, „O“ bei der Vogelübung, „Quak“ beim Frosch, „Miau“ und „Mio“ bei der Katze, oder „MMMMM“, wenn die Biene summt. Mit den Bewegungsabläufen, wie sie in den Versen gegeben sind, unterstützen Sie kindgemäßes Yogaüben.

Beim **Einführen, Festigen und Wiederholen** der Yoga-Übungen sind Spiele mit Bildkarten günstig. Achten Sie darauf, dass die Kinder die Übungen mit **Leichtigkeit** ausführen. Leistungsdruck hat nichts mit Yoga zu tun. Jedes Kind macht die Übung, so gut es kann, und achtet darauf, dass es sich wohlfühlt in der Haltung. In der Yoga-Lehre wird der Körper mit einem exakt gestimmten Instrument verglichen. Die Yoga-Übungen sollten den Körper in eine stabile und feste Position bringen, aber immer gepaart mit Leichtigkeit. Ein verkrampft Gesicht oder hochgezogene Schultern sind ein Zeichen dafür, dass diese Leichtigkeit fehlt. Eine „schlappe“ Haltung mit nach vorn hängenden Schultern und müdem Gesichtsausdruck zeigt an, dass noch etwas Anspannung fehlt. Sollten Kinder Probleme in diesem Bereich haben, können Sie bei einigen Übungen auf leichtere Varianten zurückgreifen: Die Übung Igel (S. 77/78) ist in drei Varianten, die Übung Hase (S. 75) in zwei Übungsformen beschrieben, sodass Kinder diese Yoga-Übungen auf dem Stuhl bzw. aus dem Stand heraus einnehmen können.

Ähnlich dazu lassen sich die Übungen Schlange (S. 82) und Katze (S. 78) auch auf dem Stuhl ausführen, indem die Kinder bei der Schlangenübung die Unterarme auf die Oberschenkel legen, das Brustbein nach vorn oben dehnen und dabei zischen. Bei der Katzenübung legen sie die Handflächen fest auf die Oberschenkel und bewegen die Wirbelsäule abwechselnd in die Hohlstellung und in den Katzenbuckel.

Führen Sie die Kinder liebevoll zur **guten Haltung**, ohne Leistungsdruck, sondern mit der Motivation, sich stark und kraftvoll zu fühlen wie ein Baum, hell und warm wie die Sonne, frei und leicht wie ein Vogel, mutig und stark wie ein Löwe.

Wundern Sie sich nicht, wenn die Yoga-Übungen anfangs recht unterschiedlich bei den Kindern aussehen. Es gibt Kinder, die sofort wissen, worauf es ankommt, eine gute Wahrnehmung haben und die Übungen genau umsetzen können. Andere Kinder lernen die Ausführung der Übungen nach einiger Zeit des Übens. Manche Kinder aber brauchen mehr Zeit. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist weniger ausgeprägt. Ich habe in manchen Situationen schon mal irritiert an mir heruntergeschaut, um festzustellen, ob ich auch die richtige Position vormache. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich Ihnen nur raten, **geduldig** zu sein. Meist staunen Sie nach einiger Zeit, dass die Kinder plötzlich in der gewünschten Position stehen, ohne dass Sie kritisiert oder korrigiert haben. Die Kinder mit den „originellen“ Wahrnehmungsmustern reagieren schnell enttäuscht und entmutigt bei Kritik. Sie machen ja, was sie können. Kleine mitfühlende und liebevolle Hilfestellungen im richtigen Moment helfen ihnen am effektivsten. Nebenbei brauchen diese Kinder Wahrnehmungsübungen, Schulung der Sinne und koordinierende Körperübungen. Dann kommen die Erfolgserlebnisse in allen Bereichen von ganz allein!





Didaktisch-methodische Hinweise

Im Buch finden Sie:

- ☉ **Yoga-Spiele** zur Erlernen und Festigen der Yoga-Übungen,
- ☉ passend **zu jeder Jahreszeit:**
 - ✓ 3 Monatsverse,
 - ✓ 1 Kopiervorlage zu den Monatsversen,
 - ✓ 3 Monatstänze,
 - ✓ 1 Jahreszeiten-Gedicht und die passende Rückenmassage,
 - ✓ 1 Jahreszeiten-Geschichte und die dazu passende Entspannungsgeschichte,
 - ✓ 1 Jahreszeiten-Ritual (Tanz, Übung etc.)
- ☉ **Frage- und Aufgabenkarten,**
- ☉ **Bildkarten** mit Yoga-Übungen passend zum Thema Jahreszeiten,
- ☉ **1 Jahreszeiten-Rap**

Zur Einführung und Festigung der Übungen

Die Yoga-Übungen sind die Grundlage für alle hier vorgestellten Monatsverse, -tänze, -Gedichte und Geschichten. Daher ist es wichtig, dass die Kinder sie sicher beherrschen. Für die Einführung und Festigung hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

- ☉ Führen Sie die Yoga-Übungen, die Sie nutzen, nach und nach ein.
- ☉ Als Grundlage dienen die **Bildkarten**, auf denen die korrekte Körperhaltung und der dazugehörige Sprechvers abgebildet sind.
- ☉ Lesen Sie den Sprechvers Zeile für Zeile vor.
- ☉ Lassen Sie die Zeilen von den Kindern nachsprechen.
- ☉ Führen Sie dabei gemeinsam mit den Kindern die Bewegungen aus.
- ☉ Wiederholen Sie den Vers noch ein- oder zweimal.

- ☉ Hängen Sie die Bildkarten der Yoga-Übungen im Klassenraum auf.
- ☉ Geben Sie den Kindern die Sprechverse mit Abbildungen auch zum Üben für ihren Hefter.
- ☉ Besonders jüngere Kinder lieben es, die Abbildungen auf den Bildkarten auszumalen und auszuschnitten. Dabei setzen sie sich mit der Körperstellung auseinander und lernen ganz unbewusst, wie sie die Haltung nachstellen können. Nutzen Sie für Ausmalarbeiten Kopien von den Karten, oder ermutigen Sie die Kinder, die Figur von einer Karte abzuzeichnen.
- ☉ Lassen Sie am nächsten Tag ein Kind den Text vorsprechen.
- ☉ Wiederholen Sie das Vor- und Nachsprechen mit dem Ausführen der Bewegungen so lange, bis alle den Text sprechen können.
- ☉ Kinder lernen die Yoga-Übungen in der Regel sehr schnell. Anfangs lieben sie Wiederholungen, doch schon nach kurzer Zeit brauchen sie neue Herausforderungen. Dann können sie die Übungen mit einem Partner gemeinsam ausführen. Dabei lernen sie, ihre Wahrnehmung zu erweitern. Sie konzentrieren sich auf ihren Körper und den des Partners. Die Übung wird gut, wenn sie beide miteinander harmonisieren. Sie können die Kinder später auch ermutigen einen Monatsvers gemeinsam auszuführen, oder gemeinsam einen eigenen Ablauf zur entsprechenden Jahreszeit zu finden.

Auf den Seiten 11–14 stelle ich Ihnen einige **Yoga-Spiele** vor, mit denen Sie die Kinder spielerisch mit Yoga-Übungen vertraut machen oder bereits bekannte Übungen festigen können. Dabei wecken Sie die Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration und Bewegungsfreude der Kinder. Die Spiele unterstützen die Freude daran, weitere Yoga-Übungen zu erlernen.





Didaktisch-methodische Hinweise

Mithilfe der **Bildkarten** und **Yoga-Spiele** können Sie nun gezielt die Yoga-Übungen für die Monatsverse, -Tänze, -Gedichte und -Geschichten einführen. Das **Ziel** sollte dabei immer sein, dass die Kinder erkennen, welche Yoga-Übungen in den Monatsversen, -tänzen, Gedichten und Geschichten vorkommen und wie sie Text und Bewegungen koordinieren können. Durch das Lernen der Texte in Verbindung mit den Yoga-Übungen bekommen die Kinder mit der Zeit Sicherheit in der Ausführung der Yoga-Übungen. Wiederholungen festigen die Texte und das Koordinieren von Sprache und Bewegung.

Monatsverse

Die Monatsverse beschreiben kurz einige Merkmale und Veränderungen, die die Kinder im jeweiligen Monat beobachten können. Sie lernen die Monatsverse recht schnell, wenn sie die entsprechenden Yoga-Übungen dazu machen.

Zur **Einführung** des jeweiligen Monatsverses habe ich gute Erfahrungen gemacht, wenn ich Zeile für Zeile vorspreche und die Kinder sie mir nachsprechen. Entsprechend führen wir gemeinsam die enthaltenen Yoga-Übungen aus. Ist der Monatsvers bekannt, können Sie auch ein Kind ermutigen, die Zeilen vorzusprechen. Sie können den Monatsvers aber auch vorlesen und die Kinder fragen, welche Yoga-Übungen bzw. wie viele sie erkannt haben.

Zur **Vertiefung** der Monatsverse ist das Sprechen im sogenannten „Patsch-Klatsch-Rhythmus“ beliebt. Suchen Sie je nach Alter und rhythmischem Gefühl der Kinder einen geeigneten Rhythmus aus. Die von mir vorgeschlagenen Rhythmen sind nur als Anregung gedacht. Üben Sie das rhythmische Patschen und Klatschen oder auch Stampfen und begleiten es anschließend mit dem Sprechen des Verses. Nach einiger Übungserfahrung können Sie das Sprechen, Patschen und Klatschen auch in zwei Gruppen üben. Eine Gruppe macht die Yoga-

Übungen, die andere Gruppe gibt mit dem rhythmischen Klatschen, Patschen und Sprechen den Rhythmus vor. So wird die Arbeit mit den Versen nie langweilig.

Die **Kopiervorlagen zu den Monatsversen** (S. 16, 28, 40, 52) können Sie im Klassenraum aufhängen und den Kindern zusätzlich als Kopie für ihren Yoga-Ordner austeilen. So unterstützen die Kopiervorlagen das Lernen in der Gruppe, z. B. den Monatsvers gemeinsam mit den Bewegungen auszuführen, oder in Gruppenarbeit Aufgabenkarten (siehe S. 70) zu lösen.

Gedichte

Die Gedichte zu den Jahreszeiten sowie die Monatsverse können Sie auch dann leicht in Bewegung umsetzen, wenn Sie keine Yoga-Erfahrungen haben. Ich habe die Übungen so ausgewählt, dass die Kinder sie im Klassenraum ausführen können und ihnen der Wechsel der Jahreszeiten deutlich wird. Die Wahrnehmung der Kinder wird für die Veränderungen und auf die typischen Merkmale der jeweiligen Jahreszeit gerichtet.

Sowohl die Gedichte als auch die kurzen Monatsverse zu den Jahreszeiten haben den Vorteil, dass die Kinder neben gesundheitsfördernden Bewegungen gleichzeitig Texte erlernen, die ihre Beobachtungsfähigkeit, Merkfähigkeit und das Wissen vom Jahreskreis vertiefen.





Didaktisch-methodische Hinweise

Rückenmassage

Durch gegenseitiges Massieren entspannen sich die Kinder. Sie intensivieren ihr Einfühlungsvermögen in das Partnerkind und die Erfahrung, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun. Wenn Sie mit den Kindern Massagen üben, verbessert sich das Miteinander. Nutzen Sie die Texte der Monatsverse und Gedichte für eine Rückenmassage, können Sie das Erlernen der Texte vertiefen.

Wichtig ist, dass Sie eine entspannte Atmosphäre herstellen, in der die Kinder üben können. Entspannungsmusik und eine bequeme Unterlage (Decken oder Yoga-Matten) schaffen eine solche „Wohlfühl-Atmosphäre“.

Gruppenmassage

So geht's:

- 1) Die Kinder knien im Kreis, drehen sich alle nach rechts, setzen sich auf die Fersen und legen die Hände auf den Rücken des Kindes, das nun vor ihnen sitzt. Eventuell müssen die Kinder etwas näher zusammenrutschen.
- 2) Sie sprechen den Text vor und zeigen die Massagebewegungen.
- 3) Die Kinder sprechen den Text nach und führen die Bewegungen auf dem Rücken des vor ihnen sitzenden Kindes aus.
- 4) Zum Schluss drehen sich alle Kinder um und massieren die Kinder, von denen sie massiert wurden.

Partnermassage

So geht's:

- 1) Jedes Kind sucht sich ein Kind als Massagepartner aus.
- 2) Die Kinder besprechen leise, wer zuerst massiert.
- 3) Das andere Kind begibt sich in eine bequeme Position. Im Klassenraum könnte es z. B. den Kopf auf den Tisch legen.

Sind Decken oder Matten vorhanden, legt es sich bequem auf die Decke/Matte.

- 4) Das andere Kind setzt oder stellt sich hinter das Kind.
- 5) Sie sprechen den Text und machen die Massagebewegungen vor, entweder bei einem Kind oder in der Luft.
- 6) Zum Schluss bedankt sich das massierte Kind und massiert dann das Partnerkind auf gleiche Weise.

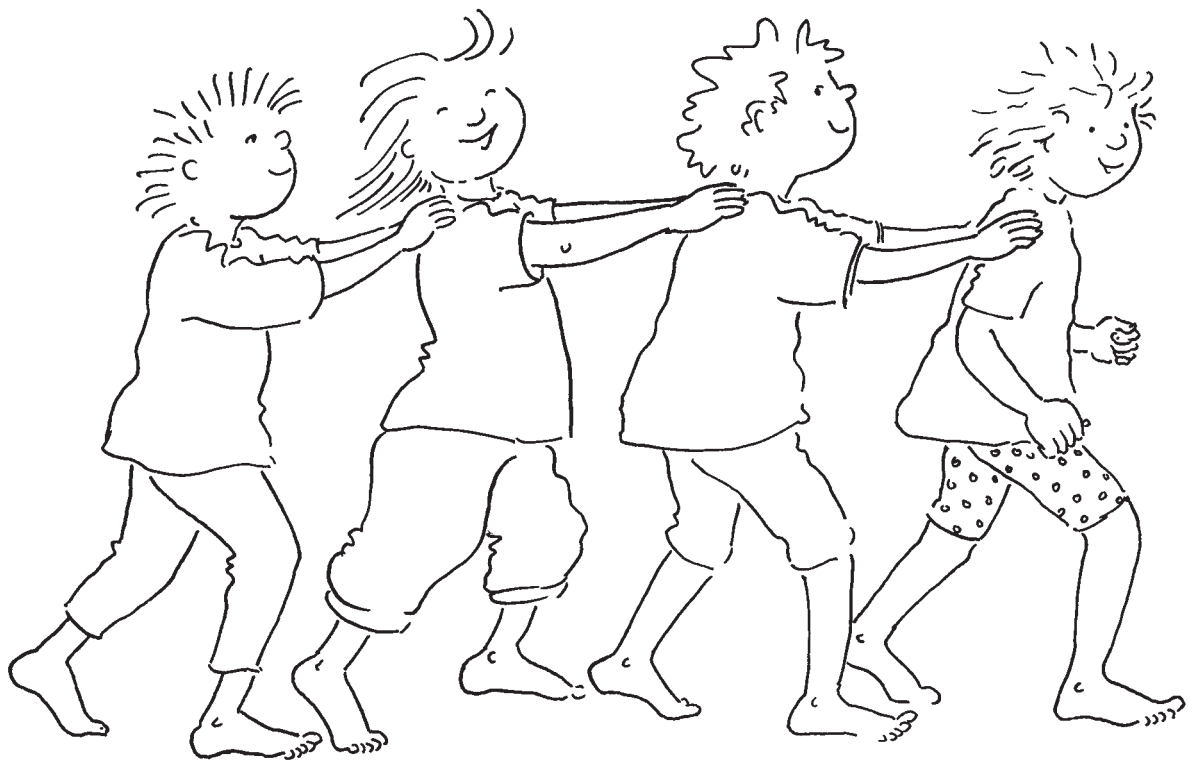
Da Kinder Massageübungen unterschiedlich wahrnehmen, ist es wichtig, dass Sie **Regeln** besprechen und diese, wenn nötig, vor jeder Massage wiederholen. In manchen Klassen und Gruppen reicht es, die Regeln einmal zu besprechen. Es gibt aber Klassen, in denen die Regeln schnell wieder vergessen werden und manche Kinder immer neue störende Muster finden, um die Regeln zu brechen. Durch konsequentes Einhalten der Regeln mit liebevollen, aber bestimmten Anweisungen erreichen Sie, dass die Rückenmassagen nach kurzer Zeit für alle Kinder ein Genuss sind und immer wieder eingefordert werden.

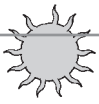
Wichtige Regeln für die Rückenmassage

- ☉ Die Massage soll guttun.
- ☉ Die Wirbelsäule wird achtsam massiert.
- ☉ Wer etwas nicht mag, kann es leise dem Partner sagen, ohne die anderen Kinder zu stören.
- ☉ Der Wunsch wird berücksichtigt.
- ☉ Nach jeder Massage bedanken sich die Kinder untereinander.



Yoga-Spiele





Spiel 1: Aufdecken bitte!

Material:

Bildkarten (S. 71–87), blickdichtes Tuch

Darum geht's:

Dieses Spiel dient dazu, die verschiedenen Yoga-Übungen kennenzulernen und entsprechend zuzuordnen. Das Spiel können Sie universell einsetzen, d. h. zur Einführung der Monatsverse, der Jahreszeiten-Gedichte oder -Geschichten.

So geht's:

Legen Sie diejenigen Bildkarten, die zum Gedicht, Monatsvers oder zur Geschichte passen unter ein blickdichtes Tuch.

Ein Kind beginnt. Es greift unter das Tuch, holt eine Bildkarte hervor und schaut sich die Abbildung an. Es benennt die Übung und macht sie vor. Die anderen Kinder stellen die Übung nach. Danach sucht sich das Kind, das die Karte aufgedeckt hat, ein anderes Kind aus, das die nächste Bildkarte unter dem Tuch hervorholt usw. So wird das Spiel fortgesetzt, bis alle Karten aufgedeckt und nachgestellt wurden.



Spiel 2: Yoga-Box

Material:

Bildkarten (S. 71–87) Schuhkarton, buntes Papier, Kleber oder Tacker, Schere, Stoff

Darum geht's:

Die Kinder lernen mit diesem Spiel verschiedene Yoga-Übungen kennen und entsprechend zuzuordnen. Sie können das Spiel nutzen, um Monatsverse, Jahreszeiten-Gedichten oder -Geschichten einzuführen und zu vertiefen. Dieses Spiel eignet sich gut für Ihre Freiarbeitsecke!

So geht's:

Bekleben Sie einen Schuhkarton mit buntem Papier und schreiben Sie „Yoga-Box“ darauf. Schneiden Sie in den Deckel ein Loch, so groß, dass eine Hand

hineinpasst. Verdecken Sie das Loch von innen mit Stoff und zwar so, dass die Kinder mit einer Hand hindurchgreifen, aber nicht hineinsehen können. Den Stoff befestigen Sie durch Kleben oder Tackern. Füllen Sie die Yoga-Box mit den Bildkarten, die Sie für den Vers, das Gedicht oder die Geschichten brauchen. Ein Kind beginnt und holt eine Karte aus der Box heraus. Es benennt die Yoga-Übung und stellt sie vor. Die anderen Kinder stellen die Übung nach und benennen sie auch. Das Kind, das diese Karte aus der Yoga-Box gezogen hat, wählt ein anderes Kind aus, das nun eine neue Karte zieht und so das Spiel fortsetzt. Sind alle Karten aus der Yoga-Box geholt, lernen die Kinder den Vers, das Gedicht oder die Geschichte.



Spiel 3: Yoga-Stopptanz

Material:

Bildkarten (S. 71–87), CD-Player, CD mit geeigneter Musik, z. B. Percussion Musik

Darum geht's:

Mit diesem Spiel können Sie die Yoga-Übungen wiederholen, festigen und die Aufmerksamkeit steigern.

So geht's:

Sie spielen Musik ein. Die Kinder tanzen nach der Musik durch den Raum. Bei Musikstopp zeigen Sie eine Bildkarte hoch und alle Kinder versteinern in der abgebildeten Yoga-Übung. Setzt die Musik wieder ein, tanzen die Kinder weiter. Beim nächsten Musikstopp zeigen Sie eine andere Bildkarte hoch usw. Im Winter können die Kinder bei Musikstopp in der angezeigten Position „vereisen“.





Spiel 4: Yoga-Detektive

Material:

Bildkarten (S. 71–87), Fragekarten (S. 66–68), CD-Player, CD mit geeigneter Musik, z. B. „Air“ von J. S. Bach

Darum geht's:

Mit diesen Übungsspielen können Sie die Yoga-Übungen wiederholen und festigen, sobald den Kindern die Yoga-Übungen für das Gedicht, den Vers oder die Geschichte bekannt sind. Die Kinder lernen, sich achtsam auf die Übungen zu konzentrieren.

So geht's:

Befestigen Sie im Klassenraum verteilt einige Bildkarten mit Yoga-Übungen an der Wand. Die Abbildungen sollten für alle Kinder gut zu sehen sein.

1. Die Kinder bewegen sich nach der Musik leise durch den Raum. Bei Musikstopp benennen Sie eine Yoga-Übung und alle Kinder wenden sich der Abbildung zu, auf der sie die Übung sehen. Bestimmen Sie für den nächsten Durchgang ein Kind, das eine Übung benennt, die die anderen Kinder suchen müssen usw.
2. Die Kinder bewegen sich leise zur Musik im Raum. Bei Musikstopp bleiben die Kinder stehen. Sie lesen eine Frage (siehe Fragekarten) vor. Die Kinder drehen ihren Körper in die Richtung, in der die Karte mit der richtigen Abbildung hängt und zeigen mit dem Finger in die Richtung der Karte. Beim nächsten Musikstopp lesen Sie die nächste Frage vor oder Sie bestimmen ein Kind, das die nächste Frage lesen darf.



Spiel 5: Frage- und Antwort-Spiel

Material:

Bildkarten (S. 71–87), Fragekarten (S. 66–69)

Darum geht's:

Die Kinder verfestigen ihr Wissen um die Yoga-Übungen. Sie lernen, die Stellungen exakter auszuführen und bekommen mehr Sicherheit. Das Spiel fördert auch das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Wahrnehmung.

So geht's:

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe bekommt Fragekarten (Fragegruppe), die andere

Gruppe bekommt die den Fragen entsprechenden Bildkarten (Antwortgruppe). Ein Kind aus der Fragegruppe beginnt das Spiel und liest die Frage vor. Das Kind aus der Antwortgruppe, das die entsprechende Bildkarte hat, stellt die Übung dar. Nun ist das nächste Kind aus der Fragegruppe an der Reihe. Sind alle Fragen beantwortet, finden sich die Kinder zusammen, deren Karten zusammen gehören und überlegen, wie sie die Übung als Partnerübung ausführen können. Zum Schluss zeigen sich die Paare gegenseitig ihre Partnerübung.



Spiel 6: Würfelspiel

Material:

Bildkarten (S. 71–87), Würfel mit Zahlen oder Punkten, Paketband, Wäscheklammern aus Holz, eine Wäscheleine, ein buntes Tuch, Zahlenkarten (S. 70)

Darum geht's:

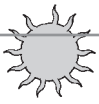
Die Kinder ordnen Yoga-Übungen Zahlen zu. Sie konzentrieren sich auf die Übungen und verfestigen

gleichzeitig die Zahlen 1–6. Sie können das Spiel so zur Einführung der Yoga-Übungen nutzen.

So geht's:

Schreiben Sie die Zahlen 1–6 auf die Wäscheklammern. Ordnen Sie den Yoga-Übungen Zahlen zu z. B.: 1 – Baum; 2 – Blume; 3 – Vogel; 4 – Biene; 5 – Sonne; 6 – Storch





Befestigen Sie die Bildkarten mit Wäscheklammern an der Wäscheleine und hängen Sie sie an die Wand oder Tafel.

Die Kinder sitzen im Kreis. In der Kreismitte liegt ein buntes Tuch. Auf dem Tuch liegen verteilt die Zahlenkarten 1–6. Ein Kind beginnt das Spiel. Es würfelt und sucht sich, passend zur gewürfelten Zahl, die entsprechende Übung aus. Es löst die Karte von der

Klammer und legt sie auf das Tuch zu der entsprechenden Zahlenkarte, benennt die Übung und macht sie vor. Die anderen Kinder stellen die Übung nach. Das Kind sucht ein anderes Kind aus, das würfelt und so das Spiel fortsetzt. Das Spiel ist beendet, wenn alle Karten auf dem Tuch liegen. Würfelt ein Kind eine Zahl, deren Bildkarte schon auf dem Tuch liegt, bilden die Kinder Paare und machen die Übung als Partnerübung.



Spiel 7: Flaschendrehen

Material:

Bildkarten (S. 71–87), leere Plastikflasche, eine kleine Decke oder ein Tuch

Darum geht's:

Auf spielerische Weise verfestigen die Kinder die Yoga-Übungen. Das Spiel eignet sich zur Einführung der Monatsverse, Gedichte, Geschichten, aber auch für die Freiarbeit.

So geht's:

Die Kinder sitzen im Kreis. In der Kreismitte liegt ein Tuch oder eine kleine Decke. Legen Sie einige Bildkarten kreisförmig und verdeckt auf das Tuch. Ein Kind beginnt das Spiel und dreht die Flasche.

Es deckt die Karte auf, auf die der Flaschenhals zeigt, benennt die Übung und macht sie vor.

Die anderen Kinder „kontrollieren“ und machen die Übung nach. Nun bestimmt das vormachende Kind ein neues Kind, das das Spiel in gleicher Weise fortsetzt.

Variation für yogaerfahrene Kinder:

Das Kind deckt die Karte auf, auf die der Flaschenhals gerichtet ist und stellt den anderen Kindern eine Frage zur Yoga-Übung. Hat es beispielsweise die Übung „Sonne“ aufgedeckt, sagt es: „Ich bin ein Himmelskörper. Ohne mich wäre es immer dunkel“.



Spiel 8: Geschichten finden

Material:

Bildkarten (S. 71–87)

Darum geht's:

Mit diesem Spiel ermutigen Sie die Kinder, sich sprachlich auszudrücken und gemeinsam etwas Neues entstehen zu lassen. Die Kinder entwickeln gemeinsam eine Geschichte mit ihren Yoga-Übungen. Sie lernen, sich in ihren Stärken und Schwächen zu respektieren und gemeinsam friedlich zu lernen. Sie lernen, sich abzusprechen und zu ergänzen.

So geht's:

Die Kinder bilden kleine Gruppen, mindestens ein Kind muss schreiben können. Jedes Kind bekommt eine Bildkarte. Gemeinsam stellen sie sich in der Gruppe ihre Yoga-Übungen vor und denken sich eine kleine Geschichte dazu aus. Ein Kind schreibt die Geschichte auf. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit stellen die Kinder ihre Geschichte im Anschluss oder am nächsten Tag vor. Alle Kinder führen dabei die Yoga-Übungen aus.





Medientipps

Buchtipps

Weitere Veröffentlichungen von der
Autorin Petra Proßowsky:

Kinder entspannen mit Yoga.

Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs.
5–10 J., Verlag an der Ruhr, 2007.
ISBN 978-3-8346-0291-6

Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag.

Mit einfachen Übungen den Schulalltag
rhythmisieren.
6–10 J., Verlag an der Ruhr, 2010.
ISBN 978-3-8346-0610-5

Traumgeschichten 1 und 2.

Entspannungs- und Konzentrationsübungen
im Grundschulunterricht.
Auer Verlag, 2008.
ISBN 978-3-403-03722-4

Elke Gulden; Bettina Scheer:

Fröhliche Verse zum Kinder-Yoga.

Übungsanleitungen und Entspannungsideen.
Don Bosco Verlag, 2012.
ISBN 978-3-7698-1956-4

Monika Schneider; Ralph Schneider:

Bewegen und Entspannen nach Musik.

3–10 J., Verlag an der Ruhr, 2000.
ISBN 978-3-86072-150-6

Ursula Salbert:

Das Kinderyoga-Spielebuch.

Mit Maus und Biene nach Indien:
Spannende Abenteuergeschichten,
fantasievolle Yoga-Übungen und
14 komplette Stundenbilder.
Ökotopia Verlag, 2012.
ISBN 978-3-86702-174-6

Musik

Pigband Borste:

Vom Bewegungshit zum Entspannungslied.

Musikalische Rituale für den Klassenraum.
Kl. 1–4, Verlag an der Ruhr, 2013.
ISBN 978-3-8346-2307-2

