

Katzenyoga für Kinder



Thema: Auflockerung, Bewegung, Entspannung

Material: evtl. ein weißes Klebeband oder Kreide (für Übung „Katzenbalance“)

Sozialform: Plenum (am besten auf dem Schulhof oder in der Turnhalle)

Klasse: 1–4

Anleitung:

Die Kinder verteilen sich auf dem Schulhof oder in der Turnhalle um Sie herum, sodass alle Sie gut sehen und hören können. Führen Sie nun die Übungen vor und erklären Sie sie dabei (siehe beispielhafte Erklärungen unten). Die Kinder müssen die Übungen dann möglichst genau nachahmen.

Differenzierung:

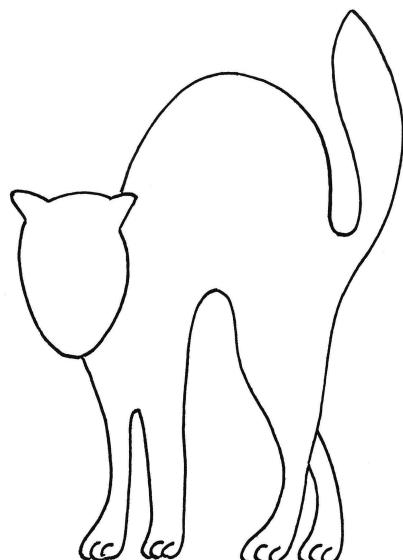
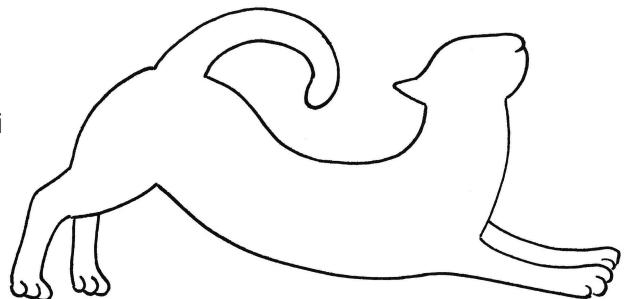
- Für die Übung „Katzenbalance“ können Sie einen langen Streifen aus weißem Klebeband aufkleben oder mit Kreide aufzeichnen, über den die Kinder balancieren müssen.
- Nach einiger Zeit können die Kinder die Übungen eigenständig durchführen.
- △ Die Kinder können sich eigene Katzenbewegungen ausdenken und ausprobieren.

1. Katzenstretching:

Wenn eine Katze aufwacht, streckt und reckt sie sich. Dabei dehnt sie vom Kopf bis zum Schwanz ihren ganzen Körper.

Versucht es selbst einmal, indem ihr euch von Kopf bis Fuß ganz lang macht und streckt. Das Ganze könnt ihr im Stehen oder im Liegen machen.

Ihr werdet merken, wie gut das tut.



2. Katzenbuckel:

Wenn sich eine Katze bedroht fühlt, macht sie einen Katzenbuckel. Sie drückt dabei ihren Rücken nach oben und sträubt ihr Fell, um größer auszusehen. Damit will sie ihren Gegner abschrecken.

Versucht selber einmal, einen Katzenbuckel zu machen. Kniet euch hin und geht auf alle viere. Streckt den Rücken so weit wie möglich nach oben. Euer Kopf hängt dabei nach unten.

Nach einer Weile drückt ihr den Rücken nach unten durch. Der Kopf schaut dabei nach oben.

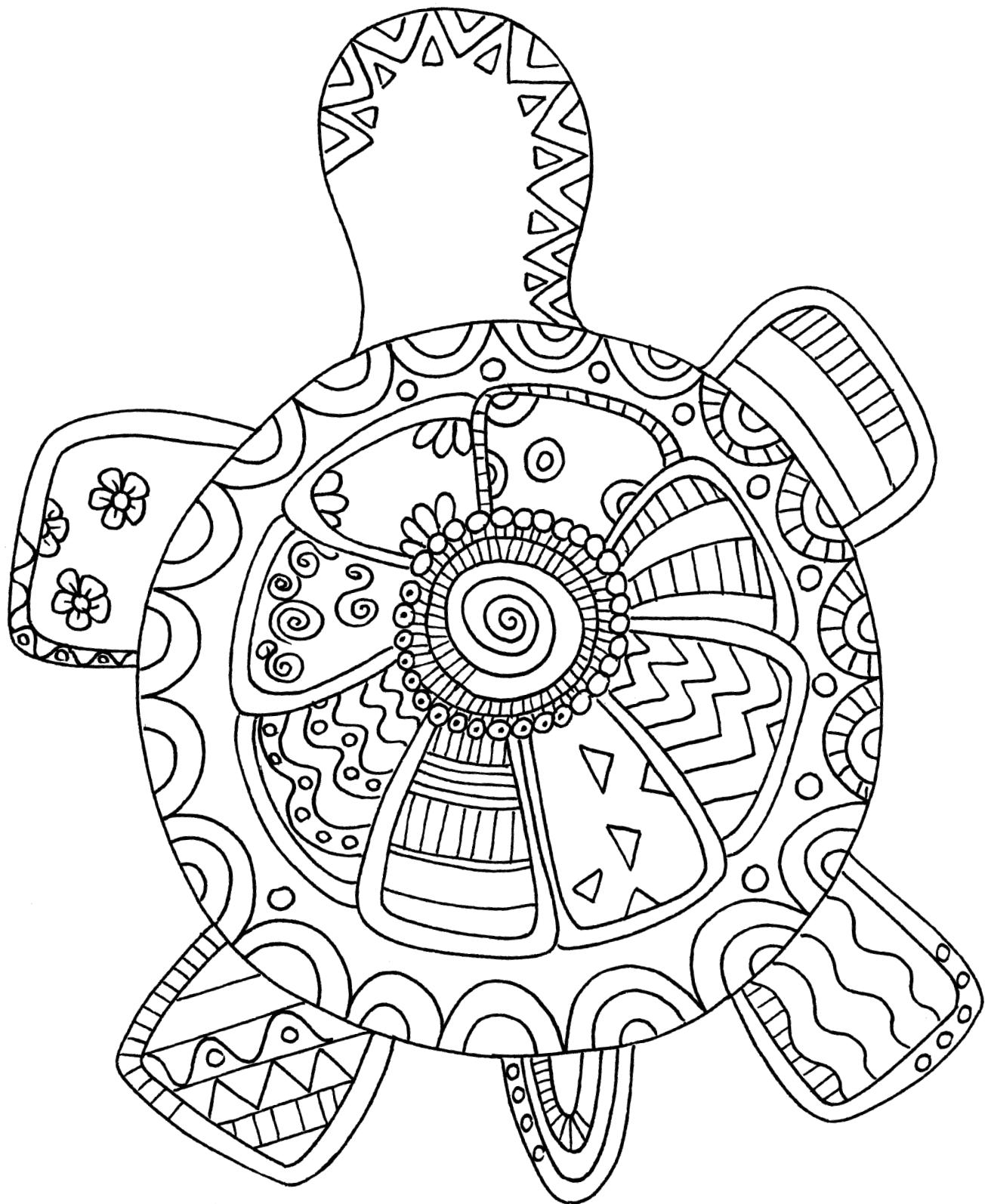
3. Katzenbalance:

Wie Seiltänzer können die Katzen auf Zäunen und Baumstämmen balancieren. Dabei treten sie nie mit der ganzen Fußsohle auf, sondern nur mit den Zehenspitzen. So durchstreifen sie ganz leise ihr Revier. Versucht einmal, wie eine Katze auf ganz leisen Katzentatzen zu balancieren. Dabei lauft ihr nur auf Zehenspitzen. Die Fußsohlen dürfen den Boden nicht berühren.

Kopiervorlage: „Eine Musterschildkröte“



- Zeichne das Muster in der Schildkröte weiter. Du kannst die Schildkröte auch bunt ausmalen.



Tierisch wütend



Thema: Aggressions-/Spannungsabbau, Auflockerung, von der Anspannung zur Entspannung

Material: –

Sozialform: Plenum (z. B. im Sitzkreis, in der Turnhalle oder auf dem Schulhof)

Klasse: 1–4

Anleitung:

Die Kinder stellen sich im Kreis auf oder verteilen sich im Raum. Nun können sie ihre Anspannung/Wut auf unterschiedliche Weise wie ein Tier herauslassen, z. B.:

- brüllen wie ein Löwe
- schreien und hüpfen wie ein Affe
- trampeln wie ein Elefant
- sich auf die Brust trommeln wie ein Gorilla
- fauchen wie ein Tiger
- brummen wie ein Bär
- zischen wie eine Schlange
- bellen und knurren wie ein Hund
- heulen wie ein Wolf

Nach einiger Zeit werden die wütenden Tiere sanfter und leiser. Sie machen friedliche Geräusche, z. B.:

- schnurren wie eine Katze
- gurren wie eine Taube
- zwitschern wie ein Vogel
- summen wie eine Biene
- singen wie ein Wal

Auf Sorgenluftballon-Jagd



Thema: Auflockerung, von der Anspannung zur Entspannung

Material: Luftballons, eine Schere, Kordel

Sozialform: Plenum (z. B. in der Turnhalle oder auf dem Schulhof)

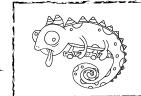
Klasse: 1–4

Anleitung:

Jedes Kind erhält einen Luftballon. Während des Aufblasens kann sich jedes Kind vorstellen, dass es seine Sorgen, Probleme, Ängste oder Wut in den Luftballon bläst. Dann wird der Luftballon mit einer Kordel am Fuß des Kindes angebunden. Der Luftballon sollte ungefähr einen Meter Abstand vom Fuß des Kindes haben. Nun laufen die Kinder mit ihrem Luftballon kreuz und quer durch den Raum (oder über den Schulhof) und versuchen, die Ballons der anderen Kinder zu zertragen. Das Spiel dauert so lange, bis alle Sorgenluftballons zertragen sind.

Differenzierung:

- Die Kinder müssen bei der Jagd nach den Luftballons auf einem Bein hüpfen (rückwärtslaufen, im Entengang watscheln o. Ä.).
- Variation: Die Luftballons können einfach in die Luft geworfen werden. Wer schafft es, seinen Luftballon möglichst lange in der Luft zu halten, indem er ihn immer wieder anstupst?
- △ Die Kinder können ihre Luftballons am Ende selbst zerplatzen lassen, um ihre Wut loszuwerden.



Bastle dir einen Glücksbringer. Du kannst ihn immer in deiner Hosentasche oder in deinem Federmäppchen mit dir herumtragen. Wenn du in Prüfungen oder anderen Situationen aufgereggt bist oder eine Antwort nicht weißt, kannst du ihn in die Hand nehmen und eine kurze Pause machen. Schließe dann deine Augen und atme mehrere Male tief in den Bauch ein und wieder aus.

Dabei kannst du dir auch immer wieder in Gedanken einen Glücksspruch aufsagen, z.B. „Ich schaffe das!“, „Ich kann das!“, „In der Ruhe liegt die Kraft!“ oder etwas Ähnliches, das dir gefällt oder besonders viel Mut macht. Denke dir am besten vorher einen passenden Spruch aus. Dann öffnest du wieder die Augen und kannst mit neuer Energie weitermachen.

1. Ein Glücksstein:

Du brauchst:

- einen schönen kleinen Stein
- Filzstifte oder Wasserfarben

So geht es:

Male den Stein bunt an. Zum Beispiel kannst du eine Blume oder ein vierblättriges Kleeblatt auf den Stein malen oder ihn als Glückskäfer anmalen.

2. Eine Glücksbotschaft

Du brauchst:

- einen Zettel und Filzstifte
- eine Schere und Klebstoff
- Reste von buntem Geschenkpapier
- eine leere Streichholzschachtel

So geht es:

1. Male ein Glückssymbol auf den Zettel und schreibe eine Glücksbotschaft darauf.
2. Beklebe die Streichholzschachtel mit buntem Geschenkpapier.
3. Nun kannst du deine Glücksbotschaft zusammenrollen oder -falten und in die Schachtel stecken.

