

YOGASTUNDEN ZU EINEM THEMA

Die vier Jahreszeiten, Frühling, Sommer, Herbst und Winter, sind beliebte Themen beim Yoga. Die Jahreszeiten sind für die Kinder erkennbar und bringen viel Kreativität und Fantasie in die Stunden. In den Jahreszeiten passiert viel, in der Natur und in den Menschen.

Im Frühling sieht man weiche, zarte Farben erscheinen. Die Sonne scheint wieder länger, und es regnet viel. Das scheint sich zu widersprechen, aber beides ist nötig für das Wachsen und Blühen von Pflanzen und Bäumen. Kinder können von einem langen Winter müde sein und ein Bedürfnis nach Sonne und Wärme haben.

Nach dem Frühling kommt der Sommer mit viel Sonne. Die Sonne kann so heiß sein, dass wir Abkühlung im Wasser suchen. Wir spielen und schwimmen im Wasser. Sand, Sonne und Meer sind ein Fest für alle Kinder.

Im Herbst lässt die Natur los. Die Blätter fallen. Es ist toll, im Wald spazieren zu gehen, durch die Blätter zu rennen und den Geruch von nassem Laub einzusatmen. Die prachtvollen Herbstfarben sind eine Augenweide.

Im Winter, wenn die Sonne wenig scheint, ist es wunderbar, wenn es schneit. Der Schnee bringt alles zum Glitzern und gibt uns wieder Energie. Wenn es im Winter friert, ist es besonders schön. Man kann Schlittschuh laufen und viel Spaß auf dem Eis haben.

Auch andere Themen und wichtige Ereignisse können gut in einer Themenstunde ausgearbeitet werden. Feiertage, aber auch traurige Themen lehren Kinder, Gefühlen einen Platz in ihrem Leben zu geben.

Die folgenden Unterrichtsstunden sind Yogastunden. Jede Stunde bietet verschiedene Übungen: Bewusstwerdung, Atmung, Haltung, Bewegung und Entspannung. Alle Stunden werden spielerisch vermittelt. Spaß haben spielt eine wichtige Rolle. Man sieht, dass Spiele und Übungen ineinander übergehen. Nach jeder Übung wird der Effekt der Übung betrachtet und dieser nötigenfalls besprochen.

Die Yogastunden in diesem Buch dauern ungefähr 60 Minuten und sind auch wirklich von uns so erteilt worden. Diese Stunden dienen hier als Beispiel. Der Betreuer kann Teile davon verwenden, eigene Varianten einbringen oder Stunden kombinieren. Die Yogastunden können genauso gegeben werden, wie sie hier beschrieben sind, oder als Inspirationsquelle dienen.

FRÜHLING

Im Frühling „erwacht“ die Natur: Samen keimen, Knospen werden zu Blüten. Ab und zu kann man schon die Frühlingssonne genießen. Lämmer tummeln sich auf der Weide, Fohlen machen komische „Bocksprünge“. Man sieht und hört wieder Insekten. Vögel kehren aus ihrem Winterquartier zurück. Die Winterkleidung kann wieder in den Schrank. Man kann es mit dem Aufwachen nach einer guten Nachtruhe vergleichen: Man ist voller Energie, voll mit „neuem“ Leben.

Kurzum, alles Anknüpfungspunkte für bestimmte Bewegungs-, Klang- und kooperative Übungen. Bei den kooperativen Übungen liegt der Schwerpunkt darauf, dass die Kinder gemeinsam mehr können als eines allein. Sie brauchen einander, um die Übung machen zu können. Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile.

Sie benötigen:

- rote und blaue Bänder
- Blumen

Die Kinder liegen entspannt in einem Kreis auf dem Boden. Ich lese erst den Text des Liedes über den Samen vor:

Samen

Fühl mich sicher, klein und rund,
bin ein Samen, tief im Grund.
Eines Tages, im April,
kommt die Sonne. Was sie will?
Wärmt mir den Bauch, den Hals, den Kopf,
ich komm aus meinem Blumentopf.

Fühle mich jetzt gut und fein,
will jetzt bei der Sonne sein.
Sonne ist so warm und gut,
macht mir auch zum Blühen Mut.
Wärmt mir den Bauch, den Hals, den Kopf,
ich komm aus meinem Blumentopf.

Dann singe ich es eventuell noch (Melodie siehe Seite 21).

Samen

Melodie: D. Bersma



Fühl mich si-cher, klein und rund, bin ein Sa-men, tief im Grund. Ei-nes
Ta - ges, im A - pril, kommt die Son - ne. Was sie will? Wärmt
mir den Bauch, den Hals, den Kopf, ich komm aus mei-nem Blu-men-topf.

Dann stellen wir das Lied dar:

„Versuch jetzt selbst, ein Samen zu sein.

Knie dich hin und setz dich auf deine Füße. Beug dich dann nach vorn und leg den Kopf auf den Boden. Dein Po berührt deine Fersen.



Du fühlst dich in dieser Haltung geschützt, ganz nah bei dir. Während du da so als Samen liegst, merkst du, dass dein Kopf warm wird. Die Sonne wärmt dir den Kopf und hebt ihn ein bisschen an. Aber du sinkst schnell wieder in deine geschützte Haltung zurück, denn es ist noch nicht warm genug. Ein bisschen später fühlst du, wie die Sonne stärker scheint, du hebst den Kopf, schaust nach rechts und links und fühlst die Sonne.

Heb deinen Oberkörper ein wenig an, bleib aber auf den Fersen sitzen. Leg die Hände vor die Brust, die Handflächen aneinander. Öffne jetzt langsam die Hände wie die Knospe einer Blume. Deine Handgelenke berühren sich kurz. Dann öffnest du die Arme wie eine Blume, hebst die Arme und begrüßt die Sonne ...

Nimm jetzt deine Arme wieder herunter ...“

Wir wiederholen dies, wobei ich das Lied singe oder vorlese.

Wir knien immer noch, und die Kinder nehmen sich bei der Hand.

„Gemeinsam wollt ihr die Sonne begrüßen. Ihr nehmt euch bei der Hand, und beim Einatmen heben alle zusammen die Arme zur Sonne. Beim Ausatmen wieder nach unten. Und noch einmal.“

Die Kinder stellen sich hin.

„Ihr stellt euch hin, um noch näher zur Sonne zu kommen. Im Stehen machen wir die Übung noch einmal. Nehmt euch wieder bei der Hand, und beim Einatmen bewegen sich alle Arme nach oben, beim Ausatmen wieder nach unten.“

Die Kinder dürfen jetzt die Hände wieder loslassen und durch die Turnhalle laufen.

„Ihr seid jetzt alle schöne Blumen geworden. Zeig, was für eine Blume du geworden bist. Du kannst stehen bleiben und es zeigen, aber vielleicht kannst du auch wie eine Blume laufen!“

Wir schauen einander zu, um die verschiedenen „Blumen“ zu bewundern.

Dieser erste Teil der Stunde dauert ungefähr 15 Minuten.

Anschließend setzen sich die Kinder auf ihre Matten, die Hände auf dem Bauch und die Augen geschlossen. Wir machen eine Meditationsübung.

„Stell dir eine Blume vor.“

(Sie können auch Blumen mitbringen. Die Kinder dürfen dann eine Blume nehmen, sie erst betrachten und dann die Blume vor sich hinlegen.)

„Konntest du in Gedanken eine Blume sehen? Was war das für eine Blume, beschreib sie! Welche Farbe hatte die Blume, konntest du sie riechen?“

Die Stunde wird mit Klang- und dynamischen Übungen fortgesetzt.

„Steh jetzt langsam auf und geh durch die Halle.“

Ich erzähle den Kindern, dass sie durch einen schönen Garten mit verschiedenen Blumen gehen.

„Wenn ich klatsche, bleibst du stehen und gehst in die Knie, um dir eine Blume genau anzuschauen. Auf der Blume sitzt eine summende Biene. Mach das Geräusch der summenden Biene nach: ‚ssssssssssssssss‘.“

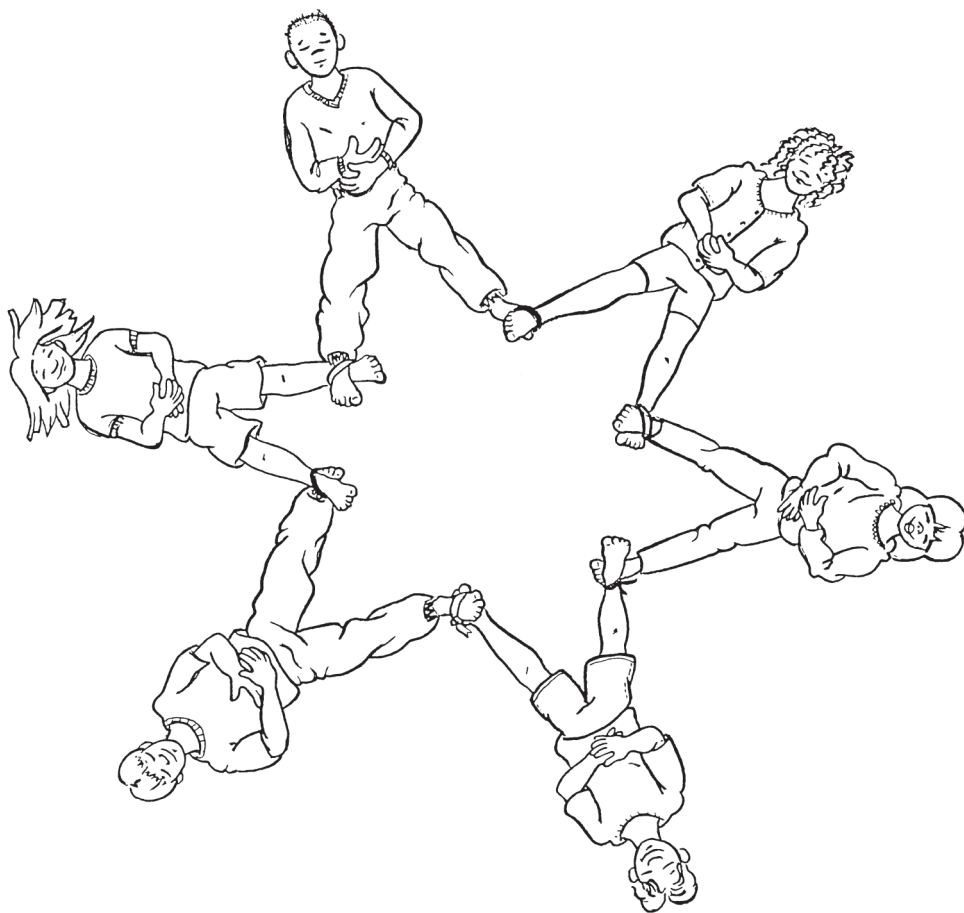
Das machen wir ungefähr sechsmal.

„Wenn du dir jetzt die Ohren zuhältst und noch einmal das Summgeräusch machst, dann vibriert der Klang in deinem Kopf.“

Für die kooperativen Übungen legen sich die Kinder in einem Kreis auf den Boden. „Legt euch in einem Kreis auf den Boden, die Beine auseinander. Leg deine Füße an die Füße der Kinder, die neben dir liegen. Einen an den deines/r rechten Nachbar/in, einen an den deines/r linken Nachbar/in. Ihr seid dann zusammen eine große Blume.“ Ich binde locker um jeweils zwei Füße ein Band, abwechselnd rot und blau (siehe Abbildung).

„Atme ein und heb beim Ausatmen das Bein mit dem blauen Band an. Atme noch einmal ein, und beim Ausatmen legst du das Bein langsam wieder auf den Boden.“

Die gleiche Übung kann man jetzt mit dem Bein mit dem roten Band machen und dann mit beiden Beinen gleichzeitig. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, diese Übung beim Ausatmen machen zu lassen, damit die Kinder die Bauchmuskeln besser anspannen.



Nach dieser Übung dürfen die Kinder sich ganz entspannt hinlegen, und ich beende die Stunde mit dem Lied vom Anfang, das ich zu einer Geschichte ausbaue.

„Die Blumen blühen. Es ist schönes Wetter. Stell dir vor, dass du an einem sehr schönen Ort liegst. Um dich herum stehen viele Blumen in schönen Farben. Sie riechen auch sehr gut. Du fühlst dich sehr gut auf deiner Wiese. Du überlegst dir, dass du gerne einen riesigen Blumenstrauß pflücken möchtest. In Gedanken pflückst du die Blumen. Du möchtest den Strauß jemandem schenken, der oder die deine Blumen verdient hat. Überleg dir, wem du die Blumen schenken möchtest.“

Ich sage dann kurz nichts, die Kinder können sich in Ruhe jemanden überlegen.

„Schenk der Person die Blumen.“

Nachdem die Kinder noch ein Weilchen gelegen haben, sage ich, dass die Übung vorbei ist. Sie sollen sich jetzt recken und gähnen.

Zum Schluss frage ich sie noch, was sie für Blumen gepflückt haben, für wen sie waren und ob die Person sich gefreut hat oder nicht.

4. PUSTEFUSSBALL

(Spiel, ab 6 Jahren)

maximal zehn Kinder, in zwei Mannschaften zu je höchstens fünf Spielern eingeteilt

Dauer: 10 Minuten

Sie benötigen: zehn Strohhalme, einen leichten Ball (Tischtennisball) und zwei Tore

Die Kinder liegen auf dem Bauch oder der Seite auf dem Boden. Es kann auch an einem Tisch gespielt werden.

An den zwei kurzen Seiten befinden sich die Tore mit den Torhütern. Die anderen Spieler liegen oder sitzen immer abwechselnd (A B A B) an den Längsseiten.

Die Kinder bleiben an ihrem Platz und dürfen den Ball nicht mit den Händen berühren.

Das Spiel kann auf Zeit gespielt werden oder so lange, bis drei Tore gefallen sind.

5. BLÄTTER BLASEN

(Übung, alle Altersstufen)

Die Kinder sitzen in einem Kreis, jedes hat ein Herbstblatt auf der Hand.

„Blas ganz vorsichtig gegen das Blatt. Ffffffffffffffff. Fühl, wie es sich in deinem Körper anfühlt, wenn du bläst.“

Langsam schwebt das Blatt hinunter.

Varianten:

- Einen starken Sturm pusten
- Eine leichte Brise blasen
- Die Kinder stehen in einem Kreis, werfen das Blatt hoch und blasen es in die Kreismitte.
- Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Wange berührt den Boden. Sie versuchen, die Blätter nach oben zu blasen.

Motivation:

Das Ausatmen wird aktiviert, Bauchmuskeln werden trainiert. Spielerisch lernen die Kinder, stark oder vorsichtig zu blasen.