

SUSANNE EICHINGER

KINDER

Yoga

DIE MITMACH BOX

32 Übungen mit
Lern- und Spieleffekt

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Andrea Panster

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8074-2

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Borghild Fallberg,
<https://www.borghildfallberg.no>

Illustrationen: Borghild Fallberg,
<https://www.borghildfallberg.no>

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8074 10_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Kartenset stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Kartenset gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Kinderyoga – ein Abenteuer für die Sinne

Kinder lernen spielerisch. Dies gilt für alle Lebensbereiche und ganz besonders im Yoga. Deshalb sollte eine Übungseinheit für kleine Yogis und Yoginis ein Abenteuer sein, das mit allen Sinnen erlebt wird.

Körper, Geist und Atem

Yoga wirkt auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes. Die Übungen trainieren den ganzen Körper, aber sie stärken und dehnen nicht nur die Muskeln, sondern unterstützen auch die Durchblutung und die Immunabwehr. Sie verbessern die Atmung, schulen das Gleichgewicht und fördern die Konzentration. Die Fähigkeit, aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen, ist ein weiteres Geschenk des Yoga. Alles in allem stärkt Yoga das Körperbewusstsein, fördert die kindliche Motorik und bietet einen Ausgleich zum Alltag. Es ist sogar möglich, mit den Übungen eine schlechte Haltung zu verhindern und zu korrigieren. Positive Veränderungen lassen sich zwar nur durch eine regelmäßige Praxis erzielen, aber bei Kindern wirken die Übungen schneller als bei Erwachsenen.



Yoga soll Spaß machen

Die perfekte Ausführung der Übungen ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Kinder haben Freude daran. Man sollte sie ermutigen, aber niemals Druck ausüben.

Lernen in Bewegung

Lernen und Bewegung gehören bei Kindern eng zusammen. In der Yogapraxis vertiefen sie sich ganz in die Rollen von Baum, Hund oder Schmetterling. Sie sind wissbegierig und haben Freude daran, sich aktiv etwas Neues anzueignen. Deshalb werden wir im Rahmen einer ganzheitlichen Lernerfahrung beim Üben auch Konzepte aus Anatomie, Biologie, Alltag und Sprache erforschen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Lasst uns üben!

Neben körperlichen und geistigen Herausforderungen brauchen Kinder auch Rituale und Wiederholungen, die ihnen Stabilität und Sicherheit geben. Eine gut geplante Yogaeinheit bietet beides.

Eine einfache Übungseinheit sollte aus folgenden Elementen bestehen:

- *Ankommen*
- *Sonnengruß*
- *Yogahaltungen*
- *Ausklang*
- *Endentspannung*



Ankommen

Jede Einheit sollte mit einer oder mehreren Übungen beginnen, die beim Ankommen auf der Matte helfen. Die ersten Male kann man die folgenden Anleitungen einfach vorlesen. Die Kinder dürfen so lange üben, wie sie Spaß daran haben.

Sonnenatem: »Stelle dich aufrecht hin, strecke die Arme zum Himmel und versuche, die Sonne herauszukitzeln. Fülle

deine Hände mit Sonnenenergie und führe die Fäuste abwechselnd zum Bauch: Bringe eine Handvoll Sonne mit der rechten Hand und dann eine Handvoll Sonne mit der linken Hand zum Bauch. Sage dabei jedes Mal laut: »Ha.«

Atmen in alle Richtungen: »Stelle dich aufrecht und etwas breitbeinig hin. Atme ein, strecke die Arme nach vorn und lege die Handflächen aneinander. Atme weiter ein und öffne die Arme zur Seite. Atme immer noch ein, hebe die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Jetzt darfst du ausatmen: Beuge dich nach unten und schwinge die Hände zwischen den Beinen durch.«

Hasenatem: »Setze dich bequem hin. Atme mit vier bis fünf kurzen Atemzügen ein und ziehe dabei deine Nase kraus wie ein mümmelndes Häschen. Atme langsam und in einem Rutsch wieder aus.«



Sonnengruß

Nach der Atmung werden die Muskeln aufgeweckt und aufgewärmt. Dabei hilft im Yoga der Sonnengruß. Es empfiehlt sich, die Übungen zunächst einzeln mithilfe der Karten zu üben. Drei Durchgänge oder »Runden« dieser Bewegungsfolge sollten für Kinder gut zu schaffen sein:

- *Strecke dich zur Sonne, beuge dich zur Erde.*

- *Komme in den Hund.*
- *Mache den Salamander und lege dich auf der Matte ab.*
- *Komme in die Schlange.*
- *Entspanne dich in der Maus.*
- *Komme in den Hund und mit einem Hüpfen an den Anfang der Matte.*
- *Strecke dich zur Sonne ... und weiter geht's.*

Yogahaltungen

Die Übungen auf unseren Karten sind in sechs verschiedene Kategorien eingeteilt. Zu welcher Gruppe eine Übung gehört, erkennt man an der Farbe. Es gibt Übungen

- *für Balance und Standfestigkeit (rot),*
- *für einen gesunden Umgang mit Gefühlen (orange),*
- *für innere Kraft und einen starken Rücken (gelb),*
- *für eine gesunde Wirbelsäule und eine tiefe Atmung (grün),*
- *für Entspannung und inneren Frieden (blau),*
- *für einen Wechsel der Perspektive (violett).*

Für eine ausgewogene Übungsfolge wählt man aus jeder Gruppe eine oder zwei Karten aus und übt die Haltungen mit den Kindern. Kinder haben selbst ein sehr gutes Gespür dafür, was ihnen guttut – wie lange und wie oft sie eine Übung machen möchten. Die Anleitungen auf den Karten eignen sich zum Vor- und Selberlesen.

Die Karten bieten auch die Möglichkeit, schon die Auswahl der Übungen zu einem Spiel zu machen. Die folgenden Spiele haben sich im Unterricht hervorragend bewährt. Man kann sie in der Gruppe, aber auch sehr gut mit einem Kind machen.

Stopptanz: Der Kartenstapel liegt in der Mitte. Man spielt ein Lied, auf das Kinder gern tanzen. Der Stopptanzschritt geht ganz einfach: rechter Ellbogen zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie und so weiter. Irgendwann wird die Musik unterbrochen und man versammelt sich um die