

ELKE GULDEN • GABRIELE POHL • BETTINA SCHEER

30 Kinderyoga- Übungen

Positionen
und Reime
für kleine
Yogis

Mit Poster



EINFÜHRUNG FÜR DEN ANLEITENDEN

Yoga - spielend leicht

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag von Kindern bewegungs- und entspannungsfreudig zu gestalten. Damit es noch leichter fällt, eine kindgerechte, kreativitätsfördernde und zugleich entspannende Yogaeinheit anzubieten, helfen die 30 Yoga-Übungen mit kleinen Versen.

Wie lassen sich die Übungen am besten nutzen?

Die Übungen sind in sieben Kategorien eingeteilt. Von leichten Bewegungsabläufen zum Aufwärmen, über stehende, handgestützte, sitzende und liegende Übungen bis hin zum dynamischen Ausgleich und der Schlusspannung, ist die Reihenfolge bewusst so gewählt, dass sie von der Aktivität in die Entspannung führt. Natürlich können je nach vorhandenem Zeitrahmen einzelne Kategorien ausgelassen werden. Auf jeden Fall sollten aber aufwärmende Übungen am Anfang und ausgleichende Bewegungen und Entspannung am Schluss einer Sequenz stehen.

Damit man sich die Übungen besser vorstellen kann, ist das beigefügte Poster hilfreich. Die lustigen Verse während der Positionen unterstützen den spielerischen Zugang zur Übung.



Das Poster gibt es auch zum Download kostenfrei unter:
headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html

Worauf man beim Yoga mit Kindern achten sollte

- Das Aufwärmen dient Körper und Geist dazu, anzukommen, wach und warm zu werden. Deshalb stehen dynamische Aufwärmübungen immer am Beginn der Stunde.
- Die Übungen sollen die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützen d.h. beim Üben darf keine Abweichung in der Vertikalachse sichtbar werden. Die Scharniergelenke, wie Finger, Ellbogen und Knie sollten nicht überstreckt werden.
- Eine einseitige Belastung sollte vermieden werden. Dh. bei einer Übung, die eine Drehung oder Seitbeuge zu einer Seite beinhaltet, muss eine Gegenübung zur anderen Seite erfolgen.
- Nach einer intensiven Rückbeuge, Drehung oder Seitbeuge ist es ratsam, diese mit einer dynamischen Vorbeuge auszugleichen (z.B. Katzenbuckel 1, 2, 3).
- Während der Übungen sollte der Atem frei und entspannt fließen. Gleichzeitig kann begleitendes Tönen (z.B. summen) helfen, den Atem zu vertiefen.

Yoga wirkt!

Kinder profitieren durch die Yoga-Praxis, weil ihr natürlicher Bewegungsdrang gefordert und gefördert wird. Durch die unterschiedlichen Haltungen des Yoga kann das Kind sich und seiner Umwelt spielerisch Ausdruck geben. Bewegung und Stille ergänzen sich im Yoga und so wird eine gesunde Entwicklung des Kindes gefördert.

Viel Spaß beim Üben und Bewegen wünschen

Elke Gulden, Gabriele Pohl, Bettina Scheer

www.elke-gulden.de



LEICHTE AUFWÄRMÜBUNGEN

1. Ansage
2. Gruß an Sonne und Erde
3. Katze streck dich
4. Komm, wir bauen ein Zelt

ÜBUNGEN IM STEHEN

5. Der Baum
6. Der Held
7. Das Dreieck
8. Der Halbmond
9. Die Verneigung
10. Die kraftvolle Haltung



HANDGESTÜTZTE ÜBUNGEN

11. Der Hund
12. Die Katze, die sich streckt
13. Die Schulterbrücke
14. Die Katze
15. Die halbe Kerze
16. Der Delfin



ÜBUNGEN IM SITZEN ODER KNIEEN

17. Rückenrollen
18. Der halbe Lotussitz
19. Die Zunge
20. Das Boot
21. Das Kamel



ÜBUNGEN IM LIEGEN

22. Der Bogen
23. Das Krokodil
24. Die Kobra
25. Die Heuschrecke
26. Der Leopard

DYNAMISCHER AUSGLEICH

27. Tanzende Blätter
28. Kerze auspusten
29. Katzenbuckel 1, 2, 3



ENTSPANNUNG

30. Dem Atem lauschen
31. Körperreise
32. - 61. : Für Fortschrittliche:
Übungen mit Musik und Vers-
ohne Anleitung

Yoga macht froh!

Kinder sind von Natur aus kleine Yogis. Sie leben im Moment, sind von Natur aus biegsam und beweglich. Doch im digitalen Zeitalter verlieren sie häufig diese Eigenschaften.

Durch die Bewegung beim Yoga wird die eigene Motorik verbessert und durch die Entspannung werden Ruhe-Inseln geschaffen. Die Reime, die jede Einheit begleiten, erzählen eine kleine Geschichte, fördern die Konzentration und machen außerdem Spaß!

Angeleitet von Julia von Tettenborn

Mit Poster



Mitmach-Übungen mit Musik
für kleine Yogis von 4 bis 10 Jahren

ISBN 978-39610-212-84 . Gesamtlänge 143 Min.

(P) & (C) headroom sound production GmbH & Co. KG, Köln 2021

headroom sound production GmbH & Co. KG . Rupprechtstraße 5 . 50937 Köln

www.headroom.info