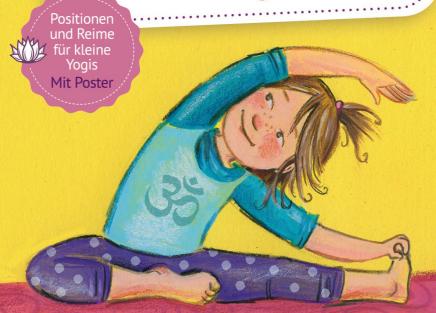
ELKE GULDEN • GABRIELE POHL • BETTINA SCHEER

# 30 Kinderyoga-Übungen



## 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 bishin zum dynamischen Ausgleich und der Schlussentspannung, 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.



### 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

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

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
- s. Der Haibmond
- 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 KNIEN

- 17. Rückenrollen
- 18. Der halbe Lotussitz
- 19. Die Zange
- 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



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