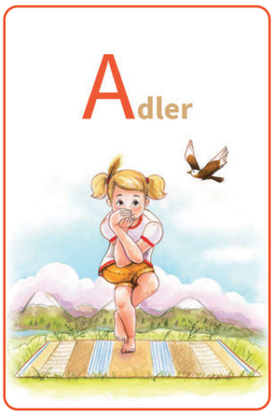
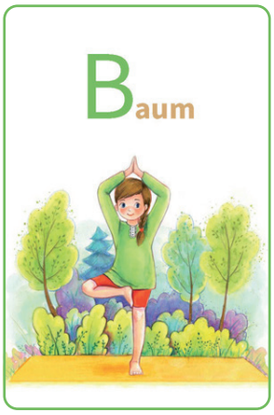
AB BEWEGLICH & STABIL



WIRKUNG

- Stärkt den Gleichgewichtssinn
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Dehnt die Schultern und den Nacken
- Steigert die Flexibilität der Beine
- Entspannt den Kreuzbereich
- Fördert die geistige Zentrierung



WIRKUNG

- Stärkt die körperliche Stabilität
- Verbessert die Körperhaltung
- Steigert die Konzentration
- Öffnet die Hüften
- Stärkt die Bänder der Füsse
- Fördert die Selbstdisziplin

MATERIAL

- Yogamatten
- Musikanlage
- Buddha
- Klangschale & Knöppel
- ABC-Karten
- Mandala-Material
  Holz, Federn, Blätter
- Musik für Sonnengruss
- Stoffball
- Paarsteine in Beutel
- Strohhalme
- Div. Gegenstände in Beutel
- Grüner Zweig, trockener Ast
- Instrumente
- Entspannungsmusik
- Tücher für Entspannung

VORBEREITUNG

- Buddha im Zentrum
- Klangschale & Knöppel
- Mandala in Kreismitte
- Yogamatten im Kreis
- ABC-Karten A & B
- Unterrichts-Material
  Bereitlegen im Hintergrund

DAUER

5 Min.	Zimmereinlass
5 Min.	Einstimmung
15 Min.	Bewegung
10 Min.	Kopf & Hände
10 Min.	Klang & Gesang
10 Min.	Entspannung
5 Min.	Ausklang
60 Min.	**Unterricht**

Interaktion
Wissenswertes
Zu zweit
In der Gruppe

©fuchsundjaguar.com

UNTERRICHTS-ABLAUF

60 min

ZIMMEREINLASS

>Begrüssung	Das Blinzelspiel	Wer angeblinzelt wird, darf den Raum ruhig betreten
>Platzwahl	Die Kinder nehmen im Yogisitz auf einer Matte Platz	
>Zur Ruhe kommen	Klangschale anschlagen	Lauschen bis zum letzten Klang

5

- Matten im Kreis
- Buddha
- Mandala
- Klangschale & Knöppel

EINSTIMMUNG

>Willkommensrunde	Wie geht es dir heute?	Diskussion im Kreis
>Vorstellen der Asanas	Der Adler, der Baum	Gemeinsamkeiten der Positionen
>Warm up	Der Sonnengruss	Kreislauf aktivieren

5

- Stoffball
- ABC-Karten A & B
- Sonnengruss-Musik

BEWEGUNG

>Pranayama	Holzhackeratmung	Harmonisierung der Gefühle und der Energie
>Asana	Der Baum	Für die Stabilität und das Gleichgewicht
>Ball-Spiel	Der stabile Baum	Für Zusammenhalt und Vertrauen
>Asana	Der Adler	Flexibilitäts- & Gleichgewichtsübung

15

- ABC-Karten A & B
- Stoffball

KOPF & HÄNDE

>Theorie	Stabilität & Flexibilität	Die Unterschiede erfahren
>Paarsteine ziehen	Für Übungen zu zweit	
>Experiment	Grüner Zweig, trockener Ast	Unterschiedliche Qualitäten

10

- Gegenstände in Beutel
- Paarsteine in Beutel
- Grüner Zweig, trockener Ast
- Stoffball

KLANG & GESANG

>Klangreise	Vom Samen zur Pflanze	Geschichte zum Mitbewegen

10

- Instrumente

ENTSPANNUNG

>Fuss-Massage	Erdung, Stabilität, Urvertrauen	Füsse entspannen
>Strohhalm-Massage	Luftige Streicheleinheit	Leichte Brise auf dem Kopf

10

- Tücher zum Zudecken
- Entspannungsmusik
- Strohhalme

AUSKLANG

>Aussicht	Welche zwei Buchstaben folgen auf A & B?
>Aufräumen	Gemeinsam Ordnung schaffen
>Abschiedsgruss	Händedruck im Kreis — Zeichen rundherum geben
>3 x OM	Singen im Kreis — An den Händen halten
>NAMASTE	

5

- ABC-Karten C & D

©fuchsundjaguar.com

VORBEREITUNG

> Mandala in Kreismitte legen

Holz, Federn, Äste

ZIMMEREINLASS 5 Min.

> Begrüssung/Platzwahl Das Blinzelspiel

Anleitung Die Kinder stehen ruhig und umgezogen vor dem Raum. Sie stellen Blickkontakt zu dir her. Du blinzelst still jedem Kind persönlich zu. Es darf den Raum betreten und sich auf eine der bereitliegenden Matten im Yogisitz platzieren.

Für die Qualität deines Unterrichts sind vorhersehbare Abläufe und Rituale sehr wichtig. Sie geben deiner Stunde eine positive Struktur. Diese bietet den Kindern Halt und Sicherheit. Erkläre und zeige neue Rituale zuerst vor, danach vollzieht ihr sie zusammen. Wenn die Kinder bereit dafür sind, dürfen sie sie selbstständig ausführen.

> Zur Ruhe kommen Klangschale anschlagen

Anleitung Ein Kind deiner Wahl darf heute die Klangschale zum Klingen bringen. Gemeinsam lauscht ihr dem Klang, bis er nicht mehr zu hören ist.

Klangschale & Knöppel

EINSTIMMUNG 5 Min.

> Willkommensrunde Wie geht es Dir heute?

Stellt euch vor...
...um eure Matte herum befindet sich Wasser. Versucht nicht nass zu werden oder gar ins Wasser zu fallen.

Anleitung Alle haben ihren Platz für heute gefunden. Du stellst Fragen an die Kinder. Jedes Kind kann antworten. Sprechen darf der Stoffballbesitzer. Die anderen hören zu. Du entscheidest jedes Mal von neuem, wer den Ball bekommt.

Beispiel für Fragen
Was hast du heute Tolles erlebt? Was macht dich jetzt gerade glücklich? Weisst du was Yoga ist?

Ziel ist es, ein Bild über das Befinden, den Zustand und das Wohlergehen der Kinder zu bekommen. Entsprechend kannst du deinen Unterricht anpassen.

Stoffball

> Vorstellen der heutigen Asanas Der Adler, der Baum

Anleitung Gemeinsam schaut ihr euch die ABC-Karten A & B an. Du erwähnst das heutige Thema: Beweglich & Stabil. Offene Gesprächsrunde.

Diskussionsrunde
Wo steht der Baum und wie lebt der Adler? Was wärst du lieber? Was könnte besonders schön sein im Leben eines Baumes oder eines Adlers?

Ziel ist es, sich mit der heutigen Thematik zu beschäftigen und sich untereinander auszutauschen.

ABC-Karten A & B, Stoffball

> Warm up Der Sonnengruss

Anleitung Gemeinsam praktiziert ihr den Sonnengruss (Asanas) und werdet dabei von der Musik begleitet.

Der Gruss (Namaskar) an die Sonne (Surya) ist die wichtigste Aufwärmübung im Yoga. Er beinhaltet Stand- und Stützhaltungen, Vor- und Rückbeugen, Dehnung und Kräftigung, Positionen im Stand sowie im Liegen. Dazu zu singen macht zusätzlich Spass und bietet den Kindern die Möglichkeit, ihrer Stimme Ausdruck zu geben.

Ziel ist es, im Fluss der Asanas den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskeln aufzuwärmen.

Sonnengruss-Musik (z. B. «Alle meine Tiere» von Kiyomamu)

BEWEGUNG 15 Min.

> Pranayama Holzhackeratmung

Anleitung Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen und leicht angewinkelten Knien fest auf dem Boden. Die Hände sind gefaltet und zeigen zum Himmel. Nun beugen sie sich zurück, atmen tief ein und schwingen beim Ausatmen die Arme weit nach vorne zwischen den Beinen hindurch. Dabei brüllen sie laut «Ahhh» und bringen damit ihr Stimmvolumen zum Ausdruck. Nun sollen sie sich etwas Unangenehmes vorstellen, legen es auf einen imaginären Holzbock und zerschlagen es beim nächsten Ausatmen mit ihrer Axt. Diese Übung wiederholt ihr 5–10 Mal.

Ziel ist es, die Wirbelsäule zu bewegen, die Atmung zu intensivieren und angestaute negative Energie loszulassen.

> Asana Der Baum

Erklärung der Übung

Stelle deine Füsse schulterbreit auf die Matte. Stehe sicher und stabil. Fixiere mit deinen Augen einen Punkt vor dir. Spanne Oberschenkel- und Gesässmuskulatur ein wenig an und verlagere das Gewicht auf deinen rechten Fuss, stell dir vor, es wachsen Wurzeln aus deinem Fuss und verankern dich sicher und stabil in der Erde. Hebe den Linken vom Boden ab. Bringe die linke Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Falte die Hände vor der Brust zusammen. Dann streckst du die Arme nach oben über den Kopf. Atme tief und gleichmässig. Versuche so, das Gleichgewicht zu halten. Stell dir vor, deine Arme sind die Äste und deine Hände die Blätter deines Baumes. Komme langsam aus der Stellung heraus, zurück in den Stand, wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Ziel ist es, das Gleichgewicht und die Konzentration zu verbessern, die Standfestigkeit und die Körperhaltung zu trainieren, den Hüftbereich zu öffnen und die Muskulatur der Füsse zu stärken.

ABC-Karte B

> Ball-Spiel Der stabile Baum

Anleitung Die Kinder stehen in der Position vom Baum möglichst sicher und stabil auf ihren Matten. Ein Kind deiner Wahl nimmt den Ball. Es stellt Blickkontakt zu einem anderen Kind her oder nennt es beim Namen. Nun wirft es den Ball gegen dessen Beine. Das angespielte Kind versucht erst standhaft zu bleiben, übernimmt dann den Ball und darf erklären, welche Art Baum es ist. Danach wirft es selbst den Ball weiter zum nächsten Kind. Wurde der Ball weitergespielt, nimmt es wieder die Position vom Baum ein und bildet so zusammen mit den Anderen den ruhigen Wald. Spielt solange weiter, bis alle Bäume angespielt wurden und sprechen durften.

Ziel ist es, aufeinander Rücksicht zu nehmen, die Fantasie anzuregen und für längere Zeit stabil in einer Position zu verweilen.

Stoffball

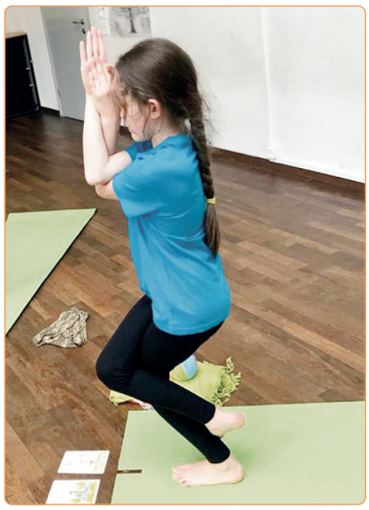
> Asana Der Adler

Erklärung der Übung

Stehe aufrecht auf deiner Matte. Die Füsse sind hüftbreit geöffnet und die Fussspitzen zeigen nach vorn. Beuge deine Knie leicht. Hebe den rechten Fuss und lege den rechten Oberschenkel über den linken. Winde die Beine umeinander, die Zehen des rechten Fusses zeigen zum Boden. Beuge den rechten Ellbogen. Winde den linken Arm um den rechten und lege die Handflächen aneinander. Das ist der Schnabel deines Adlers (Vereinfachung: Strecke deine Arme wie Flügel zur Seite aus). Atme dabei ruhig und gleichmässig. Wechsle danach die Seite.

Ziel ist es, den Gleichgewichtssinn zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und dabei den Schulter- und Nackenbereich zu dehnen. Ausserdem v erbessert diese Übung die Flexibilität in der Hüfte und den Beinen.

ABC-Karte A



©fuchsundjaguar.com

KOPF & HÄNDE 10 Min.

> Theorie Stabilität & Flexibilität

Anleitung Erkläre den Kindern die Eigenschaften von stabil und flexibel, währenddessen nehmen sie aus dem Beutel reihum die Gegenstände mit den unterschiedlichen Qualitäten heraus, ertasten, erkunden und vergleichen sie miteinander.

Information

- *Um nicht umzufallen, brauchst du Stabilität, doch zuviel davon macht dich starr. Du kannst innere Stabilität entwickeln, auch wenn sich die Dinge in deinem Umfeld verändern.*
- *Flexibilität bedeutet Anpassungsfähigkeit. Werden dein Körper und dein Geist flexibler, wirst du erkennen, wie dir die Übungen besser gelingen, oder du im täglichen Leben neue Wege findest, um ans gleiche Ziel zu gelangen.*

Gegenstände in Beutel (Steine, Strohhalm, Schnur, Feder, Pinsel, etc.)

> Paarsteine ziehen Für Übungen zu zweit

Anleitung Die Kinder ziehen der Reihe nach einen Stein aus dem Beutel und suchen ihren Partner mit dem gleichen Stein.

Paarsteine in Beutel

> Experiment Grüner Zweig, trockener Ast

Anleitung Zeige den Kindern wie unterschiedlich sich die beiden Hölzer verhalten. Das Eine kann leicht brechen, das Andere lässt sich verformen. Die Kinder schauen dir dabei erstmals zu. Biete danach jedem Paar zwei Hölzer an. Nun erforschen sie gemeinsam, wie unterschiedlich diese sich verhalten. Zum Schluss tauscht ihr euch in der Gruppe aus. Der Stoffballbesitzer darf sprechen.

Diskussionsrunde

Was ist wohl besser, der grüne Zweig oder der trockene Ast? Wann ist welche Qualität nützlich?

Ziel ist es, die unterschiedlichen Eigenschaften zu erleben und zu erforschen.

Grüne Zweige, trockene Äste (pro Paar 1 Stk.), Stoffball

KLANG & GESANG 10 Min.

> Klangreise Vom Samen zur Pflanze

Anleitung Die Kinder machen es sich auf ihrer Matte bequem, in der Position (Balasana) eines kleinen Samens der unter der Erde schlummert. Während du die Geschichte erzählst, bespielst du die Instrumente. Die Kinder bewegen sich passend zur Geschichte und der Musik.

Geschichte

Trommel-Teil (langsam & leise) *Du bist der Samen eines Baumes, der in der Erde schlummert. Nach einem Frühlingsgewitter sickert Wasser durch die Erde bis zu dir nach unten. Diese Tropfen wecken dich auf. Du (Keimling) durchbrichst die Samenschale und wächst nach oben. Dein Kopf schaut aus der Erde und erblickt zum ersten Mal die Sonne. Es wachsen dir Wurzeln, sie geben dir Halt und Sicherheit. Dein Stamm wird immer dicker. Du bist nun ein junger Baum.*

Koshi-Teil (verspielt) *Dir wachsen Äste. Es ist Frühling und wunderschöne Blüten schmücken deine Zweige. Diese werden zu kleinen Früchten. Sie reifen während der warmen Tage des Sommers und werden immer schöner und grösser. Es wird Herbst, sie sind reif und dürfen nun gepflückt und genossen werden. Einige deiner Früchte fallen auf den Boden.*

Klangschalen-Teil (beruhigend) *In jeder Frucht stecken wertvolle Samen, die auf die Erde treffen. Beim nächsten Regen werden sie zurück unter die Erdoberfläche gewaschen, wo sie während der kalten und dunklen Wintermonate ruhig schlafen. Klein und unversehrt warten sie darauf, dass die Tage wieder länger werden und die Sonne und der Regen sie wecken, um sie auf ihre neue Reise zu schicken.*

Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, den Körper bewusst und fliessend zu bewegen und die Wirkung der Klänge zu erleben.

Trommel & Schlegel (Kartonbox & Reis) –> für den Klang der Erde & des Regens
Koshi (Glöcklein) –> für den Klang des Himmels, der Luft & des Windes
Klangschale & Knöppel (Weinglas & Löffel) –> für die Reise zurück zur Mutter Erde

ENTSPANNUNG 10 Min.

> Fuss-Massage Erdung, Stabilität, Urvertrauen

Ein Kind ist der Masseur, das Andere darf geniessen. Der Geniesser legt sich auf die Matte und wird sorgfältig zugedeckt. Leite dazu die Kinder mit deinen Worten an.

Erklärung der Massage
Begebe dich ans Fussende deines Partners. Achte darauf, dass deine Hände warm sind. Dafür reibst du sie intensiv aneinander. Berühre damit vorsichtig dessen Fusssohlen. Dabei soll er sich sicher und wohl fühlen. Wiederhole diese Geste einige Male an beiden Füssen.

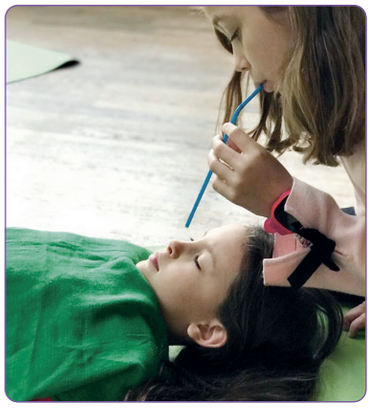
Achte stets darauf, dass der Masseur behutsam mit dem Geniesser umgeht und diesen nicht an den Füssen kitzelt oder an den Haaren zerrt. Falls nötig, integriere solche Informationen in deine Anweisungen, damit die Kinder diese gut und sicher umsetzen können.

> Strohhalm-Massage Luftige Streicheleinheiten

Erklärung der Massage
Nimm den Strohhalm und begebe dich ans Kopfende deines Partners. Puste möglichst sanft und gleichmässig Luft durch deinen Halm. Wandere damit über das gesamte Gesicht. Jetzt werden die Rollen getauscht.

Ziel ist es, einen bewussten Moment der Ruhe und Entspannung zu schaffen, einander liebevoll zu umsorgen und gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.

Strohhalme, Decken, Entspannungsmusik (z. B. «Escape from Gravity» von Deuter)



AUSKLANG 5 Min.

> Aussicht

Welche Buchstaben folgen auf A & B? Wer weiss das?

ABC-Karten C & D

> Aufräumen Gemeinsam Ordnung schaffen

Anleitung Gemeinsam rollt ihr eure Matten zusammen. Gerne dürfen die Kinder mithelfen, die Mitte aufzuräumen. Du bestimmst, wer was machen darf.

> Abschiedsgruss Händedruck im Kreis

Anleitung Versammelt euch im Kreis und haltet euch an den Händen. Du schickst einen Aufwiedersehen-Händedruck in eine Richtung. Jedes Kind, das den Gruss bekommt, darf ihn weiterschicken, bis er am Ende wieder bei dir ankommt. Du kannst den Druck, die Anzahl, die Richtung etc. bestimmen. Die Kinder sollen dich kopieren.

> 3 x OM Singen im Kreis

Anleitung Haltet euch noch immer an den Händen. Atmet gemeinsam aus und ein und singt während des nächsten Ausatmens zusammen ein möglichst langes, harmonische OM. Wiederholt dieses Singen 3 x. Nach dem letzten OM nehmt ihr euch einen Moment Zeit und geniesst die Ruhe danach. Sie ist besonders wertvoll.

OM ist die Verbindung von der materiellen und feinstofflichen Welt. Es symbolisiert die Anwesenheit des Göttlichen in Allem sowie uns selbst und ist der Urklang aus dem Alles entstanden ist.

> NAMASTE

Anleitung Legt eure Handflächen vor euren Herzen aufeinander und verbeugt euch so vor eurem Gegenüber und der gesamten Gruppe. Dabei sagt ihr «Namaste».

Je höher du deine Hände dabei hältst, umso mehr Ehrerbietung drückst du damit aus.

Ziel ist es, die Yoga-Lektion so harmonisch und ruhig zu beenden, wie ihr sie begonnen habt. Die Kinder sollen den Raum mit einem Gefühl der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe verlassen. Optimalerweise sind sie imstande, diese Qualitäten auch ausserhalb eures geschützten Raumes weiterzuschenken.

©fuchsundjaguar.com

«Sie gehören zusammen wie Tag und Nacht. Je stärker ich werde, umso flexibler sollte ich sein. Je flexibler ich bin, umso mehr sollte ich mich an meine Stärken erinnern.»

CD

DEHNUNG & KRÄFTIGUNG