

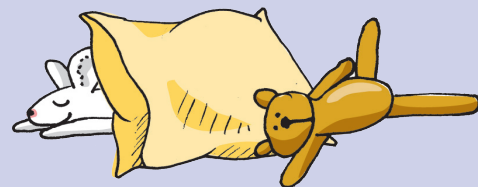
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Entspannung pur

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Die kleine Yoga-Stunde**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Entspannte Muskeln**



Kurzinfo: Worum geht es?

Wer zur Ruhe kommen will, muss sich Zeit nehmen – Zeit, um bewusst innezuhalten, abzuschalten und zu entspannen. In der Hektik des Alltags jedoch nehmen wir uns oftmals nur selten die Zeit, auf die Signale des Körpers zu hören und Ruhe zu finden. Wir schieben unsere Gefühle beiseite und merken häufig nicht, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

Kinder scheinen hingegen ein gesundes Gespür dafür zu haben, wann sie Ruhe haben wollen. Entsprechend können wir bei vielen beobachten, wie sie sich plötzlich aus bestimmten Situationen zurückziehen, in sich gekehrt ihren Tagträumen nachgehen und damit indirekt zum Ausdruck bringen, es ist genug.

Diese kindliche Fähigkeit, Momente der Ruhe zu finden und zu entspannen, sollten wir noch stärker bewahren helfen und fördern. Denn für den Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist dieses Wechselspiel von Spannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Anstrengung und Regeneration unerlässlich – ob jung oder alt, spielt dabei keine Rolle.

Mittel und Wege, Kinder dabei zu unterstützen, für eine kleine Weile aus dem Alltag auszusteigen und zur Ruhe zu kommen, gibt es zahlreiche. Angefangen beim einfachen Austoben und ruhigen Entspannungsspielen über sanfte Körpermassagen und fantasievolle Traumreisen bis hin zu traditionellen Entspannungstechniken.

In dieser Unterrichtseinheit nun wollen wir vor allem letztgenanntes herausgreifen – denn mit Hilfe von Verfahren wie dem **Yoga** (erste Unterrichtsstunde), der **Progressiven Muskelentspannung** oder gezielten **Atemübungen** (zweite Unterrichtsstunde) können bereits Kinder am eigenen Körper erfahren wie sich Anspannung in Entspannung umsetzen lässt. Mittels dieser Erfahrungen und Kenntnisse können sie dann – bewusst natürlich erst ab einem gewissen Alter – aktiv dem Stressaufbau in belastenden Situationen entgegenwirken und selbst etwas für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Ausgeglichenheit tun.

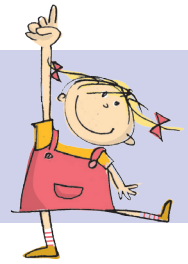


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Die kleine Yoga-Stunde

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- auf spielerische Weise die Entspannungstechnik „Yoga“ kennen lernen.
- ihre Entspannungsfähigkeit verbessern sowie in ihrer Bewegungsfreude gestärkt werden.

Des Weiteren sollen...

- Eltern für die positiven Effekte von (spielerischen) Yoga-Übungen sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Yoga im Park“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anchl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	Paul, der kleine Yoga-Hund	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer spielerischen Yoga-Geschichte 	20 Min.
Abschluss	1. Igelballmassage	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität 	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Paul, der kleine Yoga-Hund“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Yoga im Park“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Yoga im Park“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in die Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Yoga im Park

Die Schulglocke läutet: „Ding, Dong, Dong“. Es ist zwölf Uhr mittags und die Schule ist für heute aus. Florina, Flo und ihre Klassenkameraden stürmen fröhlich aus der Klasse.

„Sollen wir heute durch den Park nach Hause gehen?“, fragt Flo seine beste Freundin Florina. Die beiden wohnen in der gleichen Straße und gehen jeden Tag gemeinsam zur Schule. „Ja, gerne“, antwortet Florina.

Und so gehen Florina und Flo mit ihren Schulranzen auf dem Rücken los. Nach 5 Minuten sind sie auch schon im Park angelangt. Als erstes kommen die beiden an einem kleinen Teich vorbei. Florina beobachtet vergnügt die kleinen Küken, wie sie mit ihren Enteneltern im Wasser plantschen. Bis Flo sie auf einmal in die Seite stupst: „Guck mal Florina. Da drüben.“

Florina schaut sich um. „Wo denn? Ich sehe nichts.“ „Da vorne auf der großen Wiese. Siehst Du? Dort stehen ganz viele Erwachsene ganz still und starr auf einem Bein.“ „Oh ja! Jetzt sehe ich sie auch. Das sieht aber komisch aus. Komm wir gehen mal gucken“, ruft Florina.

Neugierig gehen die beiden näher an die Gruppe heran. Mittlerweile stehen alle wieder auf ihren beiden Beinen und gehen jetzt in den Vierfüßlerstand. „Guck mal Flo. Nun machen alle einen ganz großen Buckel. Das sieht genauso aus wie bei meiner Katze Minka, wenn sie sich nach ihrem Mittagsschläfchen reckt und streckt.“ Fasziniert beobachten Florina und Flo die Erwachsenen, die immer wieder neue Figuren turnen. Mal sehen sie aus wie eine Brücke, unter der Schiffe drunter herfahren könnten. Dann wieder rollen sie hin und her wie ein Ball.

„Weißt Du, was die da machen?“ fragt Flo. „Ich habe keine Ahnung“, grübelt Florina. „Aber es scheint ihnen allen Spaß zu machen.“ „Das ist Yoga“, hören die beiden auf einmal eine Stimme hinter sich.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Erstaunt drehen sich Florina und Flo um. Da steht Frau Müller, ihre Sportlehrerin. „Yoga? Das Wort habe ich ja noch nie gehört“, bemerkt Flo erstaunt.

„Yoga wurde vor vielen Jahrhunderten in Indien entwickelt. Die Menschen dort beobachteten ganz aufmerksam die Tiere. Sie machten diese nach, indem sie sich genauso mit ihrem Körper streckten und dehnten wie zum Beispiel Katzen und Hunde. Dabei stellten sie fest, wie gut ihnen das tat. Und so entstanden ganz viele Übungen, die oft Namen von Tieren, Pflanzen oder Gegenständen bekamen. Wenn ihr mögt, können wir Yoga auch mal im Sportunterricht ausprobieren.“ „Oh ja“, jubelten Florina und Flo im Chor.

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxisteil der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Wer von euch hat schon einmal von Yoga gehört oder sogar schon mal ausprobiert?*
- *Was glaubt ihr: Warum tun solche Streck- und Dehnübungen dem Körper gut?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Paul, der kleine Yoga-Hund

Dauer	ca. 20 Min.
Material	pro SchülerIn eine dünne Matte
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahren von Bewegung im Einklang mit Ruhe

Ankommen/Aufwärmen

Ebenso wie die großen „Yogis“ sollten sich auch die kleinen vor den Übungen aufwärmen, um die Muskeln zu lockern und zu dehnen. (Dauer: ca. 5 Min.)



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

<p>Einführung:</p> <p>Der kleine Hund stellt sich vor</p>	<p>Ich möchte euch heute den besten Freund von Florina und Flo vorstellen: Den kleinen Hund Paul. Paul gehört dem Opa von Flo und ist wohl der neugierigste Hund, den es auf der ganzen Welt gibt. Denn regelmäßig nutzt Paul eine kleine Lücke im Gartenzaun des Großvaters, um auszubüxen und die Gegend zu erkunden. Auf diesen Streifzügen erlebt er natürlich viele spannende Abenteuer und lernt andere Tiere kennen, die schnell zu neuen Freunden werden. Natürlich kommt Paul spätestens am Abend immer wieder nach Hause zurück. Schließlich wartet dort nicht nur der Opa, sein Herrchen, auf ihn, sondern auch ein leckeres Abendessen und sein kuscheliger, warmer Schlafplatz vor dem Kamin.</p> <p>Heute möchte euch der kleine Paul gerne von einem ganz besonderen Abenteuer erzählen – und zwar von seiner Begegnung mit einem großen, rosafarbenen Vogel. Dabei zeigt er euch auch noch viele tolle Turnübungen, die wir zusammen mit ihm machen können.</p>
<p>Aufwärmübungen</p>	<p>Bevor Paul, der kleine Hund, anfängt von seinem Abenteuer zu berichten, zeigt er euch ein paar Übungen, mit denen ihr so richtig warm werdet – um fit mit ihm in das Abenteuer starten zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt einen Hampelmann zehn Mal hintereinander und versucht jedes Mal, die Hände über dem Kopf zusammen zu schlagen. • Lauft auf der Stelle und versucht mit euren Fersen abwechselnd euren Po zu berühren (mit jeder Ferse je fünf Mal). • Lauft weiter auf der Stelle. Erst ganz langsam – und werdet jetzt immer schneller – und schneller. Wer von euch kann am schnellsten auf der Stelle laufen? (<i>Nach ein paar Sekunden des Sprintens das Tempo wieder herausnehmen.</i>) So und jetzt werdet wieder langsamer. (<i>Evtl. noch einmal wiederholen.</i>) • Sucht euch einen Partner und klopft euch gegenseitig – ganz sanft – mit den Handflächen den Rücken ab. Erst von oben nach unten, dann von unten nach oben. Anschließend wechselt ihr die Rollen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Das Abenteuer geht los...

(Dauer: ca. 15 Min.)

<p>Der Hund</p> <p>(Kräftigung der Schultermuskeln, Dehnung der Beinrückseiten)</p>	<p>Es war ein schöner Sommertag. Die Sonne schien warm vom Himmel herab und die Vögel im Garten zwitscherten um die Wette. Paul, der kleine Hund von Flos Großvater, hatte den ganzen Vormittag faul auf der Terrasse gelegen und in der Sonne ein kleines Nickerchen gemacht.</p> <p>Doch auf einmal hatte irgendetwas ihn geweckt. War es ein Rascheln im Gebüsch? Paul spitzte die Ohren. Doch es war nichts mehr zu hören. Vielleicht hatte er nur geträumt...</p> <p>Um wieder richtig wach zu werden, reckte und streckte sich Paul erst einmal kräftig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch vor, ihr seid ein Hund. Kommt in den Vierfüßlerstand. Setzt dazu die Hände und Knie auf den Boden auf. • Jetzt drückt ihr euren Po in Richtung Decke. Dabei strecken sich eure Beine und Arme und euer Oberkörper wird ganz lang. • Euer Kopf bleibt zwischen den Armen und ihr schaut zu euren Zehen. • Versucht einmal ganz vorsichtig, die Fersen ein klein wenig in Richtung Boden zu drücken. Es sollte aber nicht wehtun. • Atmet ein – und aus – ein – und aus... • Jetzt kommt ihr langsam wieder in den Vierfüßlerstand zurück. <p><i>(Übung wiederholen)</i></p>
<p>Der Frosch</p> <p>(Stärkung der Bein- und Rücken-muskulatur, Spannungsabbau)</p>	<p>„Raschel – Raschel – Raschel“. Da war also doch etwas im Gebüsch.</p> <p>Vorsichtig und ganz leise schlich Paul zur großen Hecke am Rande des Gartens und schnupperte. Doch noch bevor er irgendeine Fährte aufnehmen konnte, kam ihm auch schon etwas kleines Grünes entgegen gesprungen. Paul machte vor Schreck einen großen Satz zurück.</p> <p>„Guten Tag, lieber Paul“, quakte das kleine grüne Etwas freundlich. Es war Fred, ein Frosch, der mit seiner Familie im Teich des Nachbarn lebte. Paul und Fred der Frosch waren schon seit vielen Jahren gute Freunde und tauschten sich häufig über die neusten Ereignisse in der Nachbarschaft aus. Nachdem Paul seinen ersten Schreck überwunden hatte, freute er sich sehr, seinen kleinen Freund zu sehen.</p>



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

	<ul style="list-style-type: none"> • Auch ihr verwandelt euch nun in einen Frosch, der fröhlich durch den Garten springt. • Geht dafür in die Hocke und legt eure Hände vor euch flach auf den Boden. • Jetzt hüpfst munter drauf los – ihr dürft entscheiden, wie ihr hochspringen und wieder landen möchtet. Quakt dabei wie ein Frosch. • Wenn ihr ein paar Mal gesprungen seid, kommt zu eurem Platz zurück und ruht einen Moment aus.
<p>Die Brücke (Mobilisation der Wirbelsäule)</p>	<p>„Hast Du auch schon gehört, dass im Zoo ganz seltsame Vögel eingezogen sind?“, fragte Fred den kleinen Paul. „Diese Vögel haben wunderschöne, rosafarbene Federn und ganz, ganz lange Beine. Doch das Seltsamste ist, dass sie den ganzen Tag lang nur auf einem Bein stehen.“</p> <p>Einen rosafarbenen, auf einem Bein stehenden Vogel – so etwas hatte der kleine Paul tatsächlich noch nie gesehen. „Das muss ich mir sofort ansehen“, erklärte Paul und verabschiedete sich von Fred.</p> <p>Die Gelegenheit war günstig, denn der Großvater hielt gerade seinen Mittagsschlaf. Und so war Paul keine fünf Sekunden später auch schon durch die Lücke im Gartenzaun geschlüpft.</p> <p>Aufgeregt lief der kleine Hund in Richtung Zoo. Weit entfernt war der Zoo nicht. Er musste nur durch ein kleines Wäldchen laufen und anschließend einmal quer durch den großen Stadtpark.</p> <p>An einem Teich, der mitten im Stadtpark lag, machte Paul vor einer schönen alten Holzbrücke eine kleine Verschnaufpause.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch auf den Rücken und zieht eure Füße zu den Knien. Eure Arme lasst ihr neben eurem Körper liegen. • Jetzt drückt eure Füße kräftig in den Boden und hebt langsam euren Po und Rücken vom Boden ab. Eure Schultern bleiben jedoch auf dem Boden liegen. • Stellt euch vor, euer Körper ist eine Brücke, unter der kleine Ruderboote und Segelschiffe durchfahren. • Atmet ein – und aus – ein – und aus. <i>(Ein paar Atemzüge halten).</i> • Jetzt setzt euren Po langsam wieder auf dem Boden ab.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Die Katze

(Lockerung der Schultern; Kräftigung die Arme; Mobilisierung der Wirbelsäule)

Gerade als Paul seinen Weg fortsetzen und über die Holzbrücke laufen will, huschte etwas hinter seinem Rücken her. Schnell drehte er sich um, doch da war niemand. „Eigenartig“, dachte Paul und kratzte sich mit seiner Pfote am Ohr. „Ich hätte schwören können, dass jemand hinter mir hergelaufen ist“.

Noch ein wenig irritiert, lief er die kleine Holzbrücke hoch – und erstarrte. Mitten auf der Brücke saß mit dem Rücken zu ihm eine große, dicke Katze. Ihr Fell war komplett schwarz. Nur ihr Schwanz war weiß wie Schnee – so als ob sie ihn in einen weißen Farbeimer getaucht hätte.

Die Katze machte einen großen, beeindruckenden Buckel...

- Habt ihr auch schon einmal eine Katze beobachtet, die einen Katzenbuckel macht? Wollt ihr auch mal so einen großen Buckel machen wie eine Katze? Dann geht auf alle Viere.
- Jetzt atmet ein und aus – und krümmt euren Rücken so hoch ihr könnt. Mit dem Kopf geht ihr nach unten, so als ob ihr auf euren Bauch schauen wollt. Macht einen richtig schönen Katzenbuckel.
- Dabei atmet ihr ein – und aus – ein - und aus.
- Beim nächsten Einatmen senkt ihr euren Rücken wieder nach unten und macht ein kleines Hohlkreuz.
- Schaut in den Himmel.
- Dabei atmet ihr wieder ein – und aus – ein – und aus...
- Macht diese Bewegungen ein paarmal hintereinander.

Paul war unsicher, was er tun sollte. Sollte er weitergehen oder doch lieber den Umweg um den Teich herum nehmen? Denn vor Katzen hatte er – auch wenn er es natürlich nie zugeben würde – doch ein klein wenig Angst.

In diesem Moment drehte sich die Katze um und schaute ihm direkt in die Augen. „Aber das war ja Minka. Die Katze von Flos bester Freundin Florina.“ Vor ihr brauchte Paul wahrlich keine Angst zu haben. Die beiden kannten sich schon seit einigen Jahren und waren mit der Zeit zu guten Freunden geworden. Erleichtert ging Paul auf Minka zu.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

	<p>„Was machst Du denn hier Minka?“, fragte Paul die Katze. „Ich habe Dich durch den Wald laufen sehen und bin Dir gefolgt. Es sah so aus, als ob Du etwas Spannendem auf der Spur wärst“, erwiderte Minka. „Ja, das stimmt“, antwortete Paul. Und er erzählte Minka von den großen rosafarbenen Vögeln, die den ganzen Tag auf einem Bein stehen. Diese eigenartigen Vögel wollte sich Minka natürlich ebenfalls nicht entgehen lassen und begleitete Paul auf seinem Weg zum Zoo.</p>
<p>Der Flamingo (Schulung des Gleichgewichts; Konzentration)</p>	<p>Am Zoo angekommen liefen Paul und Minka an einem großen Zaun entlang. Es gab viele kleine Lücken darin, durch die die beiden einen Blick auf die Tiere des Zoos werfen konnten. Sie sahen die dicken grauen Elefanten, die Giraffen mit ihren langen Hälsen und die vielen Affen, die vergnügt in ihrem Gehege fangen spielten.</p> <p>Paul und Minka waren schon fast einmal um den ganzen Zoo herumgelaufen als Minka auf einmal freudig miaute. „Paul, komm schnell her. Ich glaube, ich habe sie gefunden. Und jetzt weiß ich auch, wie die Vögel heißen: Das sind Flamingos. Die leben eigentlich in Afrika...“</p> <p>Paul lief sofort zu seiner Freundin und spähte durch den Zaun. Ja, wirklich! Da waren sie – in einem großen Teich standen mindestens 20 große, rosafarbene Vögel – und die meisten von ihnen standen tatsächlich auf nur einem Bein. Paul betrachtete sie ganz fasziniert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Könnt ihr genauso auf einem Bein stehen wie die Flamingos? Versucht es mal. • Stellt euch zuerst aufrecht und bleibt ganz ruhig stehen. Hebt nun ein Bein an und stützt die Fußsohle gegen die Wade des anderen Beins ab. • Sucht euch einen Punkt oder einen Gegenstand vor euch im Raum und schaut diesen an. Auf diese Weise steht ihr sicherer. • Könnt ihr noch eine Weile so bleiben? Dann versucht einmal die Arme auszustrecken. Entweder zur Seite wie beim Balancieren oder nach oben. • Jetzt atmet tief ein – und aus – ein – und aus. <p><i>(Nach einer kleinen Weile Seitenwechsel.)</i></p>



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Durchführung

Eine kurze Entspannungsphase zum Abschluss ist, ebenso wie zu Anfang das Aufwärmen, ein wichtiger Bestandteil einer Yoga-Stunde für Groß & Klein. (Dauer: ca. 2 bis 5 Min.)

<p>Entspannung</p>	<p>Nachdem Paul und Minka noch eine Weile im Zoo herumtollt waren, musste Paul auf einmal immer wieder laut gähnen: „Huuuaahhh.“</p> <p>„Was hältst Du davon, wenn wir uns hier ein schönes Plätzchen suchen und ein kleines Nickerchen machen?“, fragte der kleine Hund seine Freundin. Da Minka – angesteckt von Pauls vielem Gähnen – auch schon ganz schläfrig wurde, war sie sofort einverstanden.</p> <p>Und so suchten sich die beiden einen kleinen Unterschlupf im Gebüsch und kuschelten sich dicht aneinander. Keine zwei Sekunden später waren die beiden auch schon eingeschlafen und träumten glücklich und zufrieden von rosafarbenen Flamingos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch bequem auf den Rücken. Eure Beine könnt ihr ausstrecken und die Füße locker zur Seite fallen lassen. Eure Arme liegen neben eurem Körper. • Schließt, wenn ihr mögt, die Augen. • Fühlt euch wie der kleine Paul, bevor er einschläft und macht einen ganz tiefen Entspannungsseufzer. • Jetzt atmet ganz ruhig ein – und aus – ein – und aus... <p><i>(Nach ca. einer Minute)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangt jetzt langsam wieder an, euch zu bewegen. Beginnt mit euren Fingern und Händen, Zehen und Füßen. Nun räkelt und streckt euch... • Öffnet die Augen und schüttelt nun auch noch eure Arme und Beine kräftig aus, um wieder ganz wach zu werden. • Jetzt könnt ihr alle wieder aufstehen. Hat euch das Mitmachen Spaß gemacht?
---------------------------	--

Auswertung

Erfolgt im Rahmen des Stundenabschlusses.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

ABSCHLUSS

1. Igelballmassage

Dauer	ca. 10 Min.
Material	pro Schülerpaar eine dünne Matte sowie einen Igel- oder Tennisball
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Den eigenen Körper und Entspannungszustände wahrnehmen• Rücksicht nehmen im Umgang miteinander• Berührungen durch andere aushalten und diesbezügliche Ängste überwinden

Durchführung

Die SchülerInnen gehen paarweise zusammen. Während sich eine/r der beiden mit dem Bauch auf eine dünne Matte legt, kniet sich die/der „MasseurIn“ daneben.

Mit langsamen, kreisenden Handbewegungen wird der Ball nun mit unterschiedlichem Druck über den Körper gerollt – zum Beispiel angefangen von den Füßen über die Waden, Oberschenkel und das Gesäß bis zu Zick-Zack-Kurven den Rücken hoch zu den Schultern. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Wichtig für die Partnerarbeit: Die Massage sollte selbstverständlich immer angenehm sein und nicht wehtun.

Auswertung

Lassen Sie Ihre Klasse von ihren Erfahrungen und Beobachtungen der Stunde berichten.

- *Haben euch die Übungen Spaß gemacht?*
- *Waren sie schwer oder anstrengend?*
- *Wie habt ihr euch danach gefühlt?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Familienhausaufgabe „Paul, der kleine Yoga-Hund“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Paul, der kleine Yoga-Hund“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Möglichkeit, auf spielerische Weise einige Yoga-Übungen kennen zu lernen und gemeinsam zu entspannen

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Paul, der kleine Yoga-Hund“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

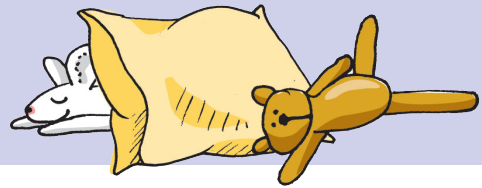


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Paul, der kleine Yoga-Hund

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

in der heutigen Unterrichtsstunde haben wir in einer Geschichte den kleinen Hund Paul kennengelernt. Gemeinsam mit seiner Freundin Minka macht er einen Ausflug in den Zoo und besucht dort die Flamingos. Das besondere an dieser Geschichte ist, dass sie eine Yoga-Geschichte ist. Yoga ist nämlich auch sehr gut für Kinder geeignet. Vielleicht habt ihr ja Lust, die Geschichte zuhause noch einmal zu lesen und die Übungen gemeinsam auszuprobieren? Am besten zieht ihr euch dafür bequeme Kleidung an und nehmt euch einen Teppich oder eine Matte als Untergrund. Schon kann es losgehen. Viel Spaß!

Paul, der kleine Yoga-Hund

Ankommen/ Aufwärmen: Ein paar kleine Übungen helfen, um die Muskeln für die Übungen der Yoga-Geschichte zu lockern und zu dehnen.

Einführung:

Der kleine Hund stellt sich vor

Ich möchte euch heute den besten Freund von Florina und Flo vorstellen: Den kleinen Hund Paul. Paul gehört dem Opa von Flo und ist wohl der neugierigste Hund, den es auf der ganzen Welt gibt. Denn regelmäßig nutzt Paul eine kleine Lücke im Gartenzaun des Großvaters, um auszubüxen und die Gegend zu erkunden. Auf diesen Streifzügen erlebt er natürlich viele spannende Abenteuer und lernt andere Tiere kennen, die schnell zu neuen Freunden werden. Natürlich kommt Paul spätestens am Abend immer wieder nach Hause zurück. Schließlich wartet dort nicht nur der Opa, sein Herrchen, auf ihn, sondern auch ein leckeres Abendessen und sein kuscheliger, warmer Schlafplatz vor dem Kamin.

Heute möchte euch der kleine Paul gerne von einem ganz besonderen Abenteuer erzählen – und zwar von seiner Begegnung mit einem großen, rosafarbenen Vogel. Dabei zeigt er euch auch noch viele tolle Turnübungen, die wir zusammen mit ihm machen können.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Aufwärmübungen	<p>Bevor Paul, der kleine Hund, anfängt von seinem Abenteuer zu berichten, zeigt er euch ein paar Übungen, mit denen ihr so richtig warm werdet – um fit mit ihm in das Abenteuer starten zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt einen Hampelmann zehn Mal hintereinander und versucht jedes Mal, die Hände über dem Kopf zusammen zu schlagen. • Lauft auf der Stelle und versucht mit euren Fersen abwechselnd euren Po zu berühren (mit jeder Ferse je fünf Mal). • Lauft weiter auf der Stelle. Erst ganz langsam – und werdet jetzt immer schneller – und schneller. Wer von euch kann am schnellsten auf der Stelle laufen? <i>(Nach ein paar Sekunden des Sprintens das Tempo wieder herausnehmen.)</i> So und jetzt werdet wieder langsamer. <i>(Evtl. noch einmal wiederholen.)</i> • Sucht euch einen Partner und klopft euch gegenseitig – ganz sanft – mit den Handflächen den Rücken ab. Erst von oben nach unten, dann von unten nach oben. Anschließend wechselt ihr die Rollen.
-----------------------	--

Das Abenteuer geht los...

<p>Der Hund</p> <p>(Kräftigung der Schultermuskeln, Dehnung der Beinrückseiten)</p>	<p>Es war ein schöner Sommertag. Die Sonne schien warm vom Himmel herab und die Vögel im Garten zwitscherten um die Wette. Paul, der kleine Hund von Flos Großvater, hatte den ganzen Vormittag faul auf der Terrasse gelegen und in der Sonne ein kleines Nickerchen gemacht.</p> <p>Doch auf einmal hatte irgendetwas ihn geweckt. War es ein Rascheln im Gebüsch? Paul spitzte die Ohren. Doch es war nichts mehr zu hören. Vielleicht hatte er nur geträumt...</p> <p>Um wieder richtig wach zu werden, reckte und streckte sich Paul erst einmal kräftig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch vor, ihr seid ein Hund. Kommt in den Vierfüßlerstand. Setzt dazu die Hände und Knie auf den Boden auf. • Jetzt drückt ihr euren Po in Richtung Decke. Dabei strecken sich eure Beine und Arme und euer Oberkörper wird ganz lang. • Euer Kopf bleibt zwischen den Armen und ihr schaut zu euren Zehen. • Versucht einmal ganz vorsichtig, die Fersen ein klein wenig in Richtung Boden zu drücken. Es sollte aber nicht wehtun. • Atmet ein – und aus – ein – und aus... • Jetzt kommt ihr langsam wieder in den Vierfüßlerstand zurück. <p><i>(Übung wiederholen)</i></p>
--	--



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

<p>Der Frosch</p> <p>(Stärkung der Bein- und Rücken-muskulatur, Spannungsabbau)</p>	<p>„Raschel – Raschel – Raschel“. Da war also doch etwas im Gebüsch.</p> <p>Vorsichtig und ganz leise schlich Paul zur großen Hecke am Rande des Gartens und schnupperte. Doch noch bevor er irgendeine Fährte aufnehmen konnte, kam ihm auch schon etwas kleines Grünes entgegen gesprungen. Paul machte vor Schreck einen großen Satz zurück.</p> <p>„Guten Tag, lieber Paul“, quakte das kleine grüne Etwas freundlich. Es war Fred, ein Frosch, der mit seiner Familie im Teich des Nachbarn lebte. Paul und Fred der Frosch waren schon seit vielen Jahren gute Freunde und tauschten sich häufig über die neusten Ereignisse in der Nachbarschaft aus. Nachdem Paul seinen ersten Schreck überwunden hatte, freute er sich sehr, seinen kleinen Freund zu sehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch ihr verwandelt euch nun in einen Frosch, der fröhlich durch den Garten springt. • Geht dafür in die Hocke und legt eure Hände vor euch flach auf den Boden. • Jetzt hüpfst munter drauf los – ihr dürft entscheiden, wie ihr hochspringen und wieder landen möchtet. Quakt dabei wie ein Frosch. • Wenn ihr ein paar Mal gesprungen seid, kommt zu eurem Platz zurück und ruht einen Moment aus.
<p>Die Brücke</p> <p>(Mobilisation der Wirbelsäule)</p>	<p>„Hast Du auch schon gehört, dass im Zoo ganz seltsame Vögel eingezogen sind?“, fragte Fred den kleinen Paul. „Diese Vögel haben wunderschöne, rosafarbene Federn und ganz, ganz lange Beine. Doch das Seltsamste ist, dass sie den ganzen Tag lang nur auf einem Bein stehen.“</p> <p>Einen rosafarbenen, auf einem Bein stehenden Vogel – so etwas hatte der kleine Paul tatsächlich noch nie gesehen. „Das muss ich mir sofort ansehen“, erklärte Paul und verabschiedete sich von Fred.</p> <p>Die Gelegenheit war günstig, denn der Großvater hielt gerade seinen Mittagsschlaf. Und so war Paul keine fünf Sekunden später auch schon durch die Lücke im Gartenzaun geschlüpft.</p> <p>Aufgeregt lief der kleine Hund in Richtung Zoo. Weit entfernt war der Zoo nicht. Er musste nur durch ein kleines Wäldchen laufen und anschließend einmal quer durch den großen Stadtpark.</p> <p>An einem Teich, der mitten im Stadtpark lag, machte Paul vor einer schönen alten Holzbrücke eine kleine Verschnaufpause.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch auf den Rücken und zieht eure Füße zu den Knien. Eure Arme lasst ihr neben eurem Körper liegen. • Jetzt drückt eure Füße kräftig in den Boden und hebt langsam euren Po und Rücken vom Boden ab. Eure Schultern bleiben jedoch auf dem Boden liegen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch vor, euer Körper ist eine Brücke, unter der kleine Ruderboote und Segelschiffe durchfahren. • Atmet ein – und aus – ein – und aus. (Ein paar Atemzüge halten). • Jetzt setzt euren Po langsam wieder auf dem Boden ab.
<p>Die Katze</p> <p>(Lockerung der Schultern; Kräftigung die Arme; Mobilisierung der Wirbelsäule)</p>	<p>Gerade als Paul seinen Weg fortsetzen und über die Holzbrücke laufen will, huschte etwas hinter seinem Rücken her. Schnell drehte er sich um, doch da war niemand. „Eigenartig“, dachte Paul und kratzte sich mit seiner Pfote am Ohr. „Ich hätte schwören können, dass jemand hinter mir hergelaufen ist“.</p> <p>Noch ein wenig irritiert, lief er die kleine Holzbrücke hoch – und erstarrte. Mitten auf der Brücke saß mit dem Rücken zu ihm eine große, dicke Katze. Ihr Fell war komplett schwarz. Nur ihr Schwanz war weiß wie Schnee – so als ob sie ihn in einen weißen Farbeimer getaucht hätte.</p> <p>Die Katze machte einen großen, beeindruckenden Buckel...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habt ihr auch schon einmal eine Katze beobachtet, die einen Katzenbuckel macht? Wollt ihr auch mal so einen großen Buckel machen wie eine Katze? Dann geht auf alle Viere. • Jetzt atmet ein und aus – und krümmt euren Rücken so hoch ihr könnt. Mit dem Kopf geht ihr nach unten, so als ob ihr auf euren Bauch schauen wollt. Macht einen richtig schönen Katzenbuckel. • Dabei atmet ihr ein – und aus – ein - und aus. • Beim nächsten Einatmen senkt ihr euren Rücken wieder nach unten und macht ein kleines Hohlkreuz. • Schaut in den Himmel. • Dabei atmet ihr wieder ein – und aus – ein – und aus... • Macht diese Bewegungen ein paarmal hintereinander. <p>Paul war unsicher, was er tun sollte. Sollte er weitergehen oder doch lieber den Umweg um den Teich herum nehmen? Denn vor Katzen hatte er – auch wenn er es natürlich nie zugeben würde – doch ein klein wenig Angst.</p> <p>In diesem Moment drehte sich die Katze um und schaute ihm direkt in die Augen. „Aber das war ja Minka. Die Katze von Flos bester Freundin Florina.“ Vor ihr brauchte Paul wahrlich keine Angst zu haben. Die beiden kannten sich schon seit einigen Jahren und waren mit der Zeit zu guten Freunden geworden. Erleichtert ging Paul auf Minka zu.</p>



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

	<p>„Was machst Du denn hier Minka?“, fragte Paul die Katze. „Ich habe Dich durch den Wald laufen sehen und bin Dir gefolgt. Es sah so aus, als ob Du etwas Spannendem auf der Spur wärst“, erwiderte Minka. „Ja, das stimmt“, antwortete Paul. Und er erzählte Minka von den großen rosafarbenen Vögeln, die den ganzen Tag auf einem Bein stehen. Diese eigenartigen Vögel wollte sich Minka natürlich ebenfalls nicht entgehen lassen und begleitete Paul auf seinem Weg zum Zoo.</p>
<p>Der Flamingo (Schulung des Gleichgewichts; Konzentration)</p>	<p>Am Zoo angekommen liefen Paul und Minka an einem großen Zaun entlang. Es gab viele kleine Lücken darin, durch die die beiden einen Blick auf die Tiere des Zoos werfen konnten. Sie sahen die dicken grauen Elefanten, die Giraffen mit ihren langen Hälsen und die vielen Affen, die vergnügt in ihrem Gehege fangen spielten.</p> <p>Paul und Minka waren schon fast einmal um den ganzen Zoo herumgelaufen als Minka auf einmal freudig miaute. „Paul, komm schnell her. Ich glaube, ich habe sie gefunden. Und jetzt weiß ich auch, wie die Vögel heißen: Das sind Flamingos. Die leben eigentlich in Afrika...“</p> <p>Paul lief sofort zu seiner Freundin und spähte durch den Zaun. Ja, wirklich! Da waren sie – in einem großen Teich standen mindestens 20 große, rosafarbene Vögel – und die meisten von ihnen standen tatsächlich auf nur einem Bein. Paul betrachtete sie ganz fasziniert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Könnt ihr genauso auf einem Bein stehen wie die Flamingos? Versucht es mal. • Stellt euch zuerst aufrecht und bleibt ganz ruhig stehen. Hebt nun ein Bein an und stützt die Fußsohle gegen die Wade des anderen Beins ab. • Sucht euch einen Punkt oder einen Gegenstand vor euch im Raum und schaut diesen an. Auf diese Weise steht ihr sicherer. • Könnt ihr noch eine Weile so bleiben? Dann versucht einmal die Arme auszustrecken. Entweder zur Seite wie beim Balancieren oder nach oben. • Jetzt atmet tief ein – und aus – ein – und aus. <p><i>(Nach einer kleinen Weile Seitenwechsel.)</i></p>



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Abschluss/ Entspannung: Eine kurze Entspannungsphase zum Abschluss ist, ebenso wie zu Anfang das Aufwärmen, ein wichtiger Bestandteil einer Yoga-Stunde für Groß & Klein.

Entspannung

Nachdem Paul und Minka noch eine Weile im Zoo herumtollt waren, musste Paul auf einmal immer wieder laut gähnen: „Huuaahhh.“

„Was hältst Du davon, wenn wir uns hier ein schönes Plätzchen suchen und ein kleines Nickerchen machen?“, fragte der kleine Hund seine Freundin. Da Minka – angesteckt von Pauls vielem Gähnen – auch schon ganz schläfrig wurde, war sie sofort einverstanden.

Und so suchten sich die beiden einen kleinen Unterschlupf im Gebüsch und kuschelten sich dicht aneinander. Keine zwei Sekunden später waren die beiden auch schon eingeschlafen und träumten glücklich und zufrieden von rosafarbenen Flamingos.

- Legt euch bequem auf den Rücken. Eure Beine könnt ihr ausstrecken und die Füße locker zur Seite fallen lassen. Eure Arme liegen neben eurem Körper.
- Schließt, wenn ihr mögt, die Augen.
- Fühlt euch wie der kleine Paul, bevor er einschläft und macht einen ganz tiefen Entspannungsseufzer.
- Jetzt atmet ganz ruhig ein – und aus – ein – und aus...
(Nach ca. einer Minute)
- Fangt jetzt langsam wieder an, euch zu bewegen. Beginnt mit euren Fingern und Händen, Zehen und Füßen. Nun räkelt und streckt euch...
- Öffnet die Augen und schüttelt nun auch noch eure Arme und Beine kräftig aus, um wieder ganz wach zu werden.
- Jetzt könnt ihr alle wieder aufstehen. Hat euch das Mitmachen Spaß gemacht?



Yoga mit Kindern

ZUSÄTZLICHE ELTERNINFORMATION

Yoga ist nicht nur für Erwachsene geeignet, sondern macht gerade auch Kindern schon großen Spaß. Spielerisch werden dabei die Kreativität und Ausgeglichenheit gefördert sowie eine gesunde Körperhaltung und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Darüber hinaus geben die Übungen den Kindern die Möglichkeit, den eigenen Körper kennen zu lernen und unterstützen somit die Entwicklung ihres Körper- und Selbstbewusstseins.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass regelmäßiges Yoga-Üben bereits im Kindesalter die Gesundheit fördert. So werden das Immunsystem und die Funktion der Muskeln, Organe und Drüsen gestärkt sowie die Beweglichkeit und ein ausgeprägtes Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl geschult.

Kinder können in der Regel bereits im Alter von drei bis vier Jahren mit Yoga beginnen, da ihnen die Körperübungen im Allgemeinen sehr leicht fallen. Wichtig ist hierbei eigentlich nur, dass die besonderen Bedürfnisse und Möglichkeiten der kleinen Yogis berücksichtigt werden. Entsprechend ist zu beachten, dass die Motorik und der Gleichgewichtssinn bei jungen Kindern oftmals noch nicht so gut ausgeprägt sind und folglich Übungen, die eine Kombination aus Kraft, Balance und Koordination verlangen (wie zum Beispiel der bekannte „Sonnengruß“) noch zu schwierig sein könnten. Bleiben Sie hier also am besten bei einfachen Übungen. Generell sind die Figuren und Bewegungen jedoch, aufgrund der bildhaften Bezeichnungen, für Kinder sehr gut vorstellbar.

Eine „Yoga-Stunde“ für Kinder ist aber natürlich anders aufgebaut als die Yoga-Stunde für Erwachsene. Wie bei den anderen Entspannungsverfahren ist auch beim Yoga die Dauer der Übungseinheiten am Anfang noch möglichst kurz zu halten. Vor allem die Atemübungen (Pranayama) sollten bei Kindern nur wenige Minuten dauern, da es ihnen schwerer fällt als Erwachsenen, konzentriert zu atmen. Die Zeitdauer einer einzelnen körperbezogenen Übung (Asana-Stellung) ist dagegen nicht allgemeingültig vorgegeben – diese variiert je nach Konzentrationsvermögen und Trainingszustand der Kinder.

Schöne Bücher zu diesem Thema sind:

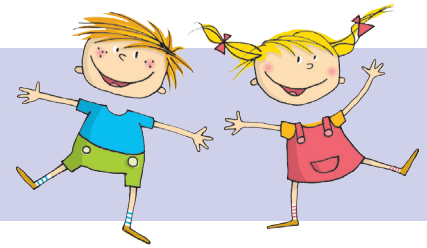
BAPTISTE, BARON (2005): Mein Papa ist eine Brezel. Erschienen im Moses-Verlag.

KARVEN, URSULA (2005): Sina und die Yogakatze. Erschienen im Wunderlich-Verlag



Entspannte Muskeln

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- spielerisch die Progressive Muskelentspannung und Atemübungen kennenlernen.
- in der Wahrnehmung ihres eigenen Körpers gestärkt werden

Des Weiteren sollen...

- die Eltern motiviert werden, zuhause weitere spielerische Entspannungsübungen mit ihren Kindern auszuprobieren.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Ein ganz entspannter Nachmittag“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Muskelentspannungsübung: „Der Zirkus wird zur Muckibude“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Geschichte zur progressiven Muskelentspannung• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	20 Min.
Abschluss	1. Atemübung: „Mein Bauch bewegt sich“	<ul style="list-style-type: none">• Erlebnisorientierte Aktivität	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Entspannungs-Zauber“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Ein ganz entspannter Nachmittag“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Flo und Florina „Ein ganz entspannter Nachmittag“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema der Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Ein ganz entspannter Nachmittag

Heute Nachmittag sind Flo und Florina zum Spielen verabredet. Meist wartet Florina schon an der Haustür auf Flo, doch heute öffnet Florinas Mutter die Tür. „Hallo Flo! Komm herein, Florina ist in ihrem Zimmer.“ sagt die Mutter.

Durch die halb geöffnete Kinderzimmertür sieht Flo Florina ganz platt auf dem Teppich liegen. Sie hat die Augen geschlossen und wirkt fast, als ob sie schläft. Eine Stimme aus dem Lautsprecher sagt „Und jetzt spannst Du Deinen Arm ganz fest an.“ – Florina scheint doch nicht zu schlafen, denn sie ballt ihre Hand zur Faust. Nach kurzer Zeit sagt die Stimme „und nun entspannst du ihn wieder“- da lässt Florina ihre Hand wieder locker.

„Hallo Florina“ flüstert Flo leise, um sie nicht zu erschrecken. „Oh, hallo Flo“ sagt Florina und springt schnell auf. „Was hast du da gerade gemacht?“ fragt Flo. „Willst du Muskeln an den Armen bekommen?“- „Aber nein“ lacht Florina „ganz im Gegenteil, ich entspanne! Manchmal bin ich nach der Schule ganz schön k.o. und dann ruhe ich mich so ein bisschen aus. Muskelentspannung heißt das – erst spanne ich die Muskeln an, so doll ich kann und dann lasse ich sie wieder locker. Danach fühle ich mich meist richtig frisch!“ „Meinst du, ich kann das auch mal versuchen?“ fragt Flo, der findet, dass der Unterricht heute Morgen wirklich ziemlich anstrengend war. „Ja klar, wir können es zusammen ausprobieren. Ich habe noch eine viel schönere CD mit einer Geschichte über einen Zirkus, die können wir zusammen hören.“

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxisteil der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Habt Ihr schon einmal etwas von Muskelentspannung gehört?*
- *Habt Ihr Lust, auch mal auszuprobieren, wie Ihr Eure Muskeln entspannen könnt?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Muskelentspannungsübung: „Der Zirkus wird zur Muckibude“

Dauer	ca. 20 Min.
Material	ggf. pro SchülerIn eine dünne Matte (aus der Yogaübung)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmöglichkeit kennenlernen • bewusste Wahrnehmung von An- und Entspannung im eigenen Körper

Durchführung

Die folgenden Übungen zur Muskelentspannung können wahlweise im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Auch können die Kinder selbst entscheiden ob sie die Augen lieber schließen oder offen lassen wollen.

Da die Kinder während der Geschichte still sitzen oder liegen sollten, bietet es sich an, vorab ein kleines Warm-up durchzuführen. Diese kurze Bewegungsphase gibt die Möglichkeit, noch einmal Energien abzubauen und erleichtert so das stille Sitzen/Liegen während der Übung.

Lesen Sie den Kindern die folgende Geschichte vor.

Warm-up

Erinnert ihr euch noch an die Geschichte von Flo und Florina vom Anfang der Stunde? Die beiden wollten mit Hilfe einer CD mal die Muskelentspannung ausprobieren. Ich habe die Zirkus-Geschichte von Florinas CD hier und werde sie euch gleich vorlesen. Zuerst machen wir aber ein paar Aufwärmübungen.

Heute geht es in den Zirkus. Anna ist schon ganz aufgeregt, daher hüpfte sie vor Vorfreude in die Luft und wirft die Arme nach oben (*Arme nach oben nehmen und einige Male hochhüpfen*). Sie kann kaum stillsitzen beim Mittagessen und muss die ganze Zeit herumzappeln (*mit Armen und Beinen wackeln*). Endlich geht es los! Anna und ihre Mutter machen sich auf den Weg. Weil die Sonne so schön scheint fahren sie mit dem Fahrrad (*im Sitzen oder Liegen die Füße wie beim Fahrradfahren bewegen*).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Hinführung

Nun setzt euch bitte bequem hin / legt euch bitte gerade auf den Rücken. Die Zirkus-Geschichte ist eine Mitmachgeschichte – die Zirkuskünstler machen allerlei mit ihren Muskeln und ihr sollt dabei mitmachen. Das funktioniert so: Ich lese euch immer einen Abschnitt der Geschichte vor. Dann sage ich „Los geht’s“ und ihr spannt die Muskeln wie in der Geschichte an, so lange an bis ich „Und wieder locker lassen.“ sage. Danach geht die Geschichte weiter. Also, nicht vergessen: „Los geht’s“ und „Und wieder locker lassen“ sind die Kommandos für Anspannen und Entspannen. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Augen während der Geschichte schließen, aber ihr müsst nicht.

Der Zirkus wird zur Muckibude

Anna und ihre Mutter machen heute einen Ausflug in den Zirkus. Erwartungsvoll sitzt Anna auf ihrem Stuhl direkt an der Manege. Die Kapelle spielt einen Tusch und da kommt auch schon der Zirkusdirektor herein. Er begrüßt die Zuschauer: „Meine Damen und Herren, liebe Kinder, herzlich willkommen im Zirkus Belini. Schön, dass Sie dabei sind heute Nachmittag hier bei uns. Erleben Sie Menschen, Tiere, Sensationen. Und nun: Manege frei für Artur, den stärksten Mann der Welt!“

Der Vorhang öffnet sich und heraus kommt ein kleiner Mann mit einem blau-weiß gestreiften Anzug und ganz vielen Muskeln. Er geht in die Mitte der Manege, dort liegen bereits verschiedene Gewichte bereit. „Artur, der stärkste Mann der Welt“ sagt der Zirkusdirektor noch einmal. Anna staunt, was Artur alles kann. Die schwersten Gewichte hebt er hoch, als seien sie federleicht. Doch das ist ja noch gar nichts, für Artur, den stärksten Mann der Welt. Nun hebt er die Gewichte sogar mit einer Hand hoch. Das ist schwieriger als mit beiden Armen, daher muss er seinen Arm sehr anspannen und man kann alle Muskeln sehen.

- *Spannt einen Arm auch mal so an, wie Artur! Los geht’s (10 Sekunden warten). Und wieder locker lassen.*

Doch was ist das? Vor Spannung hält Anna den Atem an. Nachdem er das Gewicht wieder auf dem Boden abgelegt hat, hebt Artur den Zirkusdirektor in die Luft! Und zwar mit dem anderen Arm.

- *Spannt euren anderen Arm auch mal so an, wie Artur! Los geht’s (10 Sekunden warten). Und wieder locker lassen.*

„Applaus, Applaus“, ruft der Zirkusdirektor, bevor Artur ihn wieder auf dem Manegen-Boden absetzt. Nun bittet der Zirkusdirektor um Ruhe für die nächste Nummer. „Bitte Ruhe und Manege frei für unseren Clown Fridolin.“

Und da kommt er ja auch schon in die Manege gestolpert. Fridolin hat einige Zitronen mitgebracht und versucht, damit zu jonglieren. Das will aber nicht recht klappen und so beißt er doch tatsächlich in eine Zitrone... und verzieht das Gesicht zu einer lustigen Grimasse. Anna muss ganzschön lachen!

- *Spannt euer Gesicht auch mal so an, wie der Clown Fridolin wenn er in eine Zitrone gebissen hat. Los geht’s (10 Sekunden warten). Und wieder locker lassen.*

Nun zaubert Fridolin einen Luftballon aus der Tasche hervor. Was will er wohl damit machen? Ein Kind zeigt ihm, wie man den Luftballon aufbläst und der Clown tanzt mit dem Ballon durch die Manege. Doch dann platzt der Ballon mit einem lauten „Peng“.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Vor Schreck zieht Fridolin seine Schultern fast bis zu den Ohren hoch.

- *Könnt ihr eure Schultern auch bis zu den Ohren hochziehen, wie der Clown Fridolin? Zieht sie ganz weit nach oben. Los geht's. (10 Sekunden warten) Und wieder locker lassen.*

„Der arme Clown Fridolin. Manchmal ist er furchtbar schreckhaft. Daher bitte ich noch einmal um einen besonders großen Applaus zum Abschied“ sagt der Zirkusdirektor. „Ich freue mich nun auf eine Nummer der ganz besonderen Art. Bitte begrüßen Sie Adalbert und seine 10 Pudel!“

Doch was ist das? Da muss wohl etwas schief gegangen sein. Vielleicht haben sich die Pudel durch den Knall vom Luftballon erschrocken. Der Vorhang ist noch gar nicht geöffnet, da kommt der Dompteur mit einer ganzen Herde Pudel durch den Eingang gerast. Er ruft laut „Haaaaaalt“ und stemmt die Beine in den Boden.

- *Spannt eure Füße und Beine auch mal so an, wie der Dompteur Adalbert und drückt sie gegen den Boden. Los geht's. (10 Sekunden warten) Und wieder locker lassen.*

Doch die Pudel lassen sich nicht aufhalten. Sie drehen eine Runde durch die Manege und laufen dann wieder nach draußen. „Ohje, die Pudeldressur muss heute wohl leider ausfallen“ sagt der Zirkusdirektor.

„Daher begrüßen Sie bitte die nächste Sensation! Den Messerwerfer Kasimir und seine reizende Assistentin Ramona. Applaus bitte!“ In der Manege wird schnell eine Stellwand aufgestellt und dann betreten der Messerwerfer Kasimir und die schöne Ramona die Manege. Der Mann führt Ramona vor die Wand und bittet sie, ihre Position einzunehmen. Die Assistentin stellt sich dazu steif wie ein Brett vor die Wand. Sie spannt alle Muskeln ihres Körpers an, damit sie nicht wackelt und kein Messer von Kasimir sie trifft.

- *Spannt nun auch alle Muskeln eures Körpers an, so wie Ramona. Los geht's. (10 Sekunden warten) Und wieder locker lassen.*

„Phu, das ist manchmal aber ganz schön knapp“ denkt sich Anna. Doch Kasimir kann gut zielen und kein Messer trifft Ramona. Das Publikum jubelt und Kasimir und Ramona müssen sich mehrfach verbeugen.

„Mein sehr verehrtes Publikum, ich hoffe die Vorstellung hat ihnen gefallen und sie besuchen uns bald wieder Und nun noch einmal Applaus für alle Künstler“ ruft der Zirkusdirektor und alle die mitgemacht haben kommen noch einmal in die Manege.

„Schade dass es schon vorbei ist. Das war toll!“ sagt Anna. „Mir hat es auch gut gefallen“, sagt Annas Mutter. „Nur diese Stühle, die waren wirklich nicht sehr bequem.“. Sie räkelt und streckt sich, als ob sie gerade erst aufgestanden wäre.

- *Wenn ihr die Augen geschlossen hattet, könnt ihr sie nun wieder öffnen. Stellt euch langsam hin und dann räkelt und streckt euch so wie Annas Mutter.*

Auswertung

Lassen Sie Ihre Klasse von ihren Erfahrungen und Beobachtungen während der Übung berichten.

- *Haben Euch die Übungen Spaß gemacht?*
- *Wie fühlen sich Eure Muskeln jetzt an?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

ABSCHLUSS

1. Atemübung: Mein Bauch bewegt sich

Dauer	5 Min.
Material	pro SchülerIn eine dünne Matte (aus der Yogaübung), von zu Hause mitgebrachte Stofftiere der SchülerInnen
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Atmung

Vorbereitung

Bitten Sie die Mädchen und Jungen am Vortag, ihr Lieblingskuscheltier mit in die Schule zu bringen.

Durchführung

Fordern Sie die SchülerInnen auf, sich mit ihren Kuscheltieren auf den Rücken zu legen und ruhig zu werden.

Nun bitten Sie die Mädchen und Jungen mit ruhiger Stimme, zu beobachten, ob und wie sich ihr Bauch bewegt. Nach einiger Zeit können sich die SchülerInnen ihr Kuscheltier auf den Bauch legen, so dass es auf ihrem Bauch „schlafen“ kann. Die Kuscheltiere helfen dabei, die Atembewegungen stärker zu visualisieren.

Um die SchülerInnen bei ihren Beobachtungen zu unterstützen, können Sie Vorschläge machen, wie sie atmen sollen. Zum Beispiel: „*Atmet so schnell, als ob Ihr gerade gerannt wärt!*“ oder „*Atmet nun einmal ganz tief und langsam.*“

Auswertung

Lassen Sie Ihre Klasse von ihren Erfahrungen und Beobachtungen der Stunde berichten.

- *Haben Euch die Übungen Spaß gemacht?*
- *Waren sie schwer oder anstrengend?*
- *Wie habt ihr Euch danach gefühlt?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Familienhausaufgabe „Entspannungszauber“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Entspannungszauber“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Gelegenheit, die Erfahrungen sowie das Gelernte aus der Stunde zuhause zu vertiefen.

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe. (siehe nächste Seite).

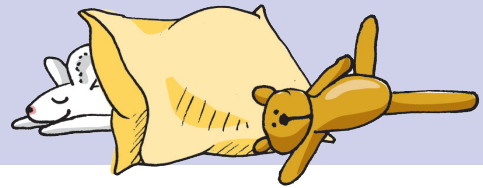


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Entspannungszauber

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

in der heutigen Unterrichtsstunde mit dem Titel „Entspannte Muskeln“ haben wir gelernt, dass auch die Anspannung von Muskeln zu Entspannung führen kann. Das klingt vielleicht erst mal unlogisch: Mit Anspannung entspannen? Mit der Technik der (progressiven) Muskelentspannung geht das aber tatsächlich. Das Wichtige bei der Muskelentspannung ist, dass einzelne Körperteile gezielt angespannt und wieder locker gelassen werden.

Klassische Übungen zur Muskelentspannung bestehen häufig nur aus Anweisungen zum Anspannen und Entspannen einzelner Körperteile. Für Kinder gibt es auch Geschichten, in die die Kommandos integriert sind (wie z. B. die Zirkusgeschichte aus dem Unterricht). Eine weitere Möglichkeit, Muskelentspannung durchzuführen, bietet das folgende Spiel mit dem Titel „Entspannungs-Zauber“. Vielleicht habt ihr ja Lust, es mal gemeinsam auszuprobieren?

Und so geht's:

Für das Spiel „Entspannungszauber“ braucht ihr einen Zauberstab. Der lässt sich ganz leicht basteln, indem ihr einen Buntstift mit einem farbigen Papier umwickelt. Natürlich ist aber auch jeder andere Zauberstab geeignet.

Ein Mitglied der Familie ist der Zauberer. Der Zauberer kann Körperteile in Steine verzaubern. Dazu tippt er mit dem Zauberstab auf einen Körperteil und sagt „Simsalabim“. Daraufhin versteinert dieser Teil des Körpers, das heißt, er wird angespannt. Der jeweilige Körperteil bleibt so lange versteinert, bis der Zauberer nach kurzer Zeit „Pling“ sagt. Das ist das Ende des Zaubers und der zuvor angespannte Körperteil kann sich wieder entspannen.



Progressive Muskelentspannung

ZUSÄTZLICHE ELTERNINFORMATION

Die Progressive Muskelentspannung – auch Progressive Muskelrelaxation (englisch: relaxen/ entspannen) – geht zurück auf Edmund Jacobsen. Entspannung wird hier über das Wechselspiel von bewusstem Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen herbeigeführt: Das Prinzip besteht darin, dass zunächst einzelne Muskelgruppen im Gesicht, in Armen und Beinen für einige Sekunden gezielt angespannt werden, um anschließend der wohltuenden Lockerung nachspüren zu können. So führt diese systematische nacheinander folgende (= progressive) Anspannung und Entspannung zu einer vermehrten Durchblutung und Erwärmung des Körpers. Dies bewirkt eine Lockerung der muskulären Spannungszustände und damit eine körperliche – sowie auch seelische – Entspannung. Ergänzend ist hinzuzufügen, dass die Absenkung der Muskelspannung nicht nur bei denjenigen Muskeln eintritt, die wir selbst anspannen können (Willkürmuskulatur), sondern auch in der Muskulatur erfolgt, die unwillkürlich arbeitet, wie zum Beispiel der Magen. Weitere positive Begleiteffekte sind ein Ruhigerwerden des Herzschlages sowie ein Zurückfinden des Atmens zur Ruheatmung.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass wir mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung zu einer bewussten Körperwahrnehmung gelangen bzw. mit angespannten und entspannten Muskeln so vertraut werden sollen, dass wir verspannte Muskeln von entspannten unterscheiden können und Verspannungen somit frühzeitig entgegenwirken können.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das sich bereits bei Kindern erfolgreich einsetzen lässt.

Für die Durchführung mit Kindern ist eine spielerische Kurzform der Progressiven Muskelentspannung vollkommend ausreichend. Dazu werden die Entspannungsübungen auf einige wenige Muskelgruppen und Körperteile begrenzt, so dass ein Entspannungsdurchgang maximal 10 Minuten dauert. Vor Beginn der Übungen ist es wichtig, mit den Kindern die Signale zu verabreden, mit denen Sie die Phase der Anspannung sowie die der Entspannung einleiten. Geeignet sind zum Beispiel die Wörter „Jetzt“ (anspannen) sowie „und wieder loslassen“ (entspannen). Im Rahmen der Anleitungen hat es sich bewährt, die Entspannungsübung der einzelnen Muskelgruppe zunächst kurz zu beschreiben, bevor sie dann von den Kindern auf das Signal hin durchgeführt wird. Die Phase der Anspannung dauert etwa fünf bis zehn Sekunden, während die Kinder aufgefordert werden, sich auf die Anspannungsgefühle des betreffenden Körperteils zu konzentrieren.

