

# Gorilla-Atmung und Eulenruf – kurze Yoga-Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentrationsförderung

## Klassen 1 bis 4

Ein Beitrag von Sonja Dietz, Stockholm

**K**onzentration, Aufmerksamkeit und stilles Arbeiten sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme am Unterricht. Doch ist das oft und gerade für jüngere Schüler eine Herausforderung. Yoga kann hier ansetzen, indem es einen physischen und psychischen Ausgleich bietet. Außerdem fördert es die eigene Körperwahrnehmung, was bei Kindern heute allzu oft einen Schwachpunkt darstellt.



© Thinkstock

Völlig entspannt

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

#### Themen:

- Körperwahrnehmung
- Aufmerksamkeit, Atmung und Konzentration
- Yoga-Übungen für zwischendurch

#### Kompetenzen:

- Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung schulen
- eigene Ruhe-Inseln im (Schul-)Alltag finden

**Klassen:** ab Vorschulklasse

**Dauer:** 15 Minuten (vor Unterrichtsbeginn oder zwischendurch)

#### Organisatorisches:

Yoga erfordert wenig Material und kann flexibel und spontan auch im Klassenzimmer umgesetzt werden. Bei den Yoga-Übungen wurde bewusst auf Musik verzichtet, damit sich die Kinder auf sich selbst konzentrieren und Stille bewusst erleben können. Für die Entspannungsübungen können Sie, falls gewünscht, Musik oder Klanginstrumente einsetzen.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 12** in veränderbarer Form.

## Übung 1

## Ha-Atmung

Ihr übt



Stellt euch aufrecht hin. Atmet tief ein und hebt dabei beide Arme nach oben.  
Atmet dann aus und lasst die Arme mit einem lauten „Ha“ fallen.

## Übung 2

## Baum

Ihr übt



Hebt die Arme über den Kopf und formt sie zu einer Baumkrone. Winkelt ein Bein an und stellt es auf Kniehöhe am anderen Bein ab. Versucht, diese Position eine Weile zu halten.



Stellt das Bein auf dem Boden ab, bevor ihr das Gleichgewicht verliert!



Wenn ihr auf einem Bein nicht stehen könnt, dürft ihr die Beine im Stand überkreuzen.



Schließt die Augen und versucht, das Gleichgewicht zu halten.

## Übung 4

# Gehirnknöpfe einschalten

Ihr übt



Setzt euch in den Fersensitz. Legt die rechte Hand auf den Bauch und die linke unter das rechte Schlüsselbein. Massiert den Muskel in der Kuhle leicht. Wechselt dann die Seite.

M 5

**Übung 3****Tanne****Ihr übt**

Stellt euch mit geschlossenen Beinen hin. Hebt beide Arme nach oben und legt die Hände zu einer Tannenspitze aneinander. Stellt euch nun auf die Zehenspitzen und atmet fünfmal ruhig ein und aus.



Ihr könnt euch auch auf die Fußballen oder die ganze Fußsohle stellen.



Versucht, die Augen zu schließen und so das Gleichgewicht zu halten.