

## IV.29

### Musik und Bewegung

# Entspannung im Unterricht – mit Atemtechniken und Yoga zur Ruhe kommen

Tanja Bäder

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2022

© Fran Polito/Moment

Kinder benötigen im Schulalltag sowohl Bewegungsphasen als auch Zeiten der Stille. Der Musikunterricht bietet viele Möglichkeiten für Entspannung: Mit bewussten Atemübungen und aktivem Zuhören lernen die Kinder Ruhe bewusst kennen. Durch verschiedene Yogaübungen erspüren die Kinder die Entspannung. Bei einer Fantasiereise und einer (Paar-)Massage lernen sie, sich fallen zu lassen und sich gegenseitig zu vertrauen.

---

#### KOMPETENZPROFIL





<b>Klassenstufe:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 5 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Differenziert hören; Musik durch Bewegung begleiten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Entspannungs- und Atemübungen, Musik aktiv hören, fühlen und wahrnehmen, Bewegungsübungen (Yoga), Massagetechniken
<b>Medien:</b>	Texte, Bilder, Musik- und Videobeispiele, Beobachtungsbogen, Test
<b>Hörbeispiele:</b>	Track 14: River Flows In You, Track 15: David's Song, Track 16: Chill out, Track 17: Naturgeräusche, Track 18: Klangschalenmusik
<b>Fächerübergreifend:</b>	Sport: Tänzerische Umsetzung, Übungen im Schulalltag integrieren

---

## Auf einen Blick

### Legende:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BK: Bildkarten; TX: Text

 Alternative	 Hinweis/Tipp
 Sprechen	 CD

### 1. Stunde

**Thema:** Atemtechniken



**Einstieg:** Die SuS sitzen am Platz und nehmen eine entspannte Hörhaltung ein (Arme auf den Tisch, Kopf auf die Arme); L spielt Track 14 ab.



*Wie fühlt ihr euch? Konntet ihr gut entspannen? Wie könnte es nächstes Mal besser klappen? Was hilft euch beim leise Sein und Entspannen?*

**Erarbeitung:** **Atemübungen zur bewussten Atmung** / L macht die Übungen mithilfe der Anleitung auf M 1 vor; die SuS ahmen nach.



L spielt erneut Track 14 ab.

*Wie fühlt ihr euch jetzt? Hat es besser geklappt?*

**M 2 (BK)** **Wo ist der Atem?** / L zeigt die Bildkarten zur Atmung M 2; die SuS äußern sich dazu, was mit dem Atem passiert (ein- oder ausatmen).



**Abschluss:** L spielt erneut Track 1 ab; die SuS atmen in ihrer Lieblingsatmung.

Das Lied lässt sich als Ritual im Unterricht etablieren; bei dieser Musik sind alle ganz ruhig und leise.



Wenn SuS Schwierigkeiten haben, leise zu sein, kann ein Kissen oder Kuscheltier festgehalten werden; eine weitere Möglichkeit ist Malen.

**Benötigt:**

- CD-Player, Track 14
- Laptop und Beamer oder anderes geeignetes Darstellungsmedium

### 2. Stunde

**Thema:** Yoga-Haltungen kennenlernen

**Einstieg:** Die SuS sitzen entweder im Sitz- oder im Tischkreis.

**M 3 (AB)** **Yoga-Haltungen** / Die ausgeschnittenen und laminierten Bildkarten M 3 liegen unter einem Tuch verdeckt in der Kreismitte; die SuS ziehen nacheinander eine Karte und versuchen, die dargestellte Übung vorzumachen; L hilft bei Bedarf.



Mit Untermauerung von Track 15 üben die SuS die Yoga-Haltungen ein; L zeigt still auf die Karte, damit der Fokus auf der Musik bleibt.

**Erarbeitung:** Die SuS betrachten die Klangschaale im Sitzkreis und dürfen der Reihe nach selbst einmal vorsichtig einen Ton damit erzeugen; folgende Fragen werden geklärt, indem Vorkenntnisse und Ideen der Kinder aufgegriffen werden:

- Wie wurde die Klangschaale gefertigt? gegossen/geschmiedet
- Aus welchem Material besteht die Spitze des Klöppels? Leder/Filz
- Wie klingt der Ton? hoch/schwingend
- Wie lange hallt er nach? kurz/lang
- Wo wird die Klangschaale eingesetzt? Aufmerksamkeit & Meditation / Klangmassage & Entspannung

**M 6 (AB)** **Verschiedene Arten von Klangschaalen** / Die SuS bearbeiten M 6 und verbinden die Fotos mit der richtigen Klangschaale; je nach Klassenstufe kann das Arbeitsblatt gemeinsam gelöst werden.



T 18

**Abschluss:** Zur Klangschaalenmusik wird auf der Rückseite eine Klangschaale gemalt; in erfahreneren Klassen klappt vielleicht auch eine Meditation.

**Benötigt:**

- Klangschaale mit Klöppel
- CD-Player, Track 18

## 5. Stunde

**Thema:** Entspannung durch Fantasiereise und Partnermassage

**Einstieg: M 7 (TX)** **Fantasiereise: Spaziergang über eine Frühlingswiese** / L liest die Fantasiereise auf M 7 vor oder leitet sie frei; die SuS sitzen in entspannter Hörhaltung (Kopf ruht auf den Armen, Augen sind geschlossen) am Platz und lauschen still.



*Nun wollen wir uns zu noch mehr Entspannung verhelfen. Geht zu zweit zusammen und wir machen eine kleine Massage zur Musik.*

**Erarbeitung:** Nach Klärung der Regeln (nicht wehtun, aufpassen bei kitzeligen Kindern, aufpassen bei der Wirbelsäule, nachfragen) macht L verschiedene Massage-techniken vor, z. B. Streichen, Klopfen, Kneten; die SuS machen diese nach.



T 16

L spielt Track 16 ab; die SuS massieren sich gegenseitig zur Musik; nach einem Track wird gewechselt; alle Kinder sollen massiert werden und alle sollen massieren dürfen; L gibt folgende Höraufträge; dazu die Musik kurz pausieren:



*Bei lauter Musik macht ihr kräftigere Bewegungen, bei leiserer Musik werdet ihr sanfter. Bei hohen Tönen macht ihr kleine Bewegungen, bei tiefen Tönen große.*

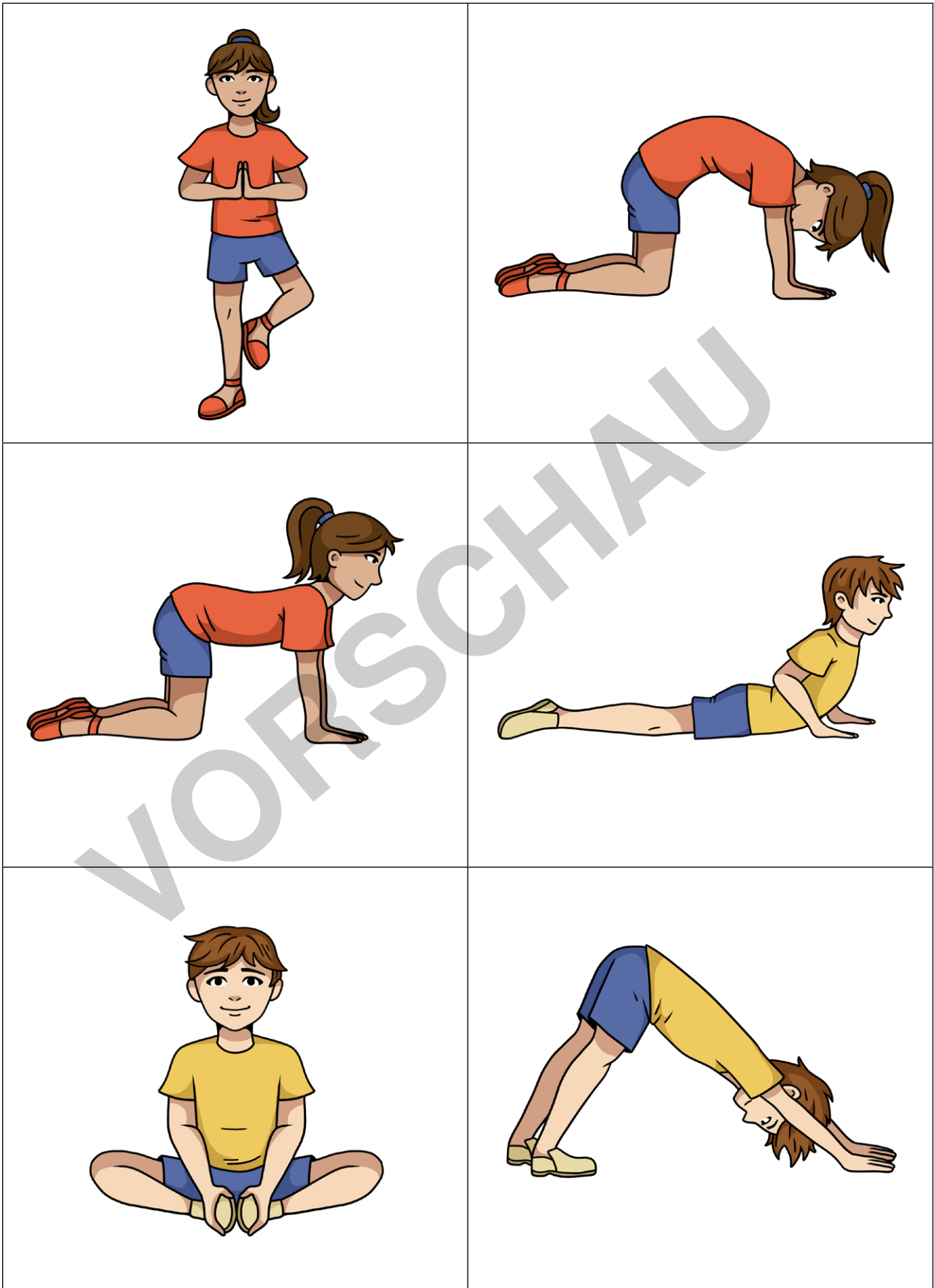
**Abschluss:** Die SuS geben ein Feedback zu ihrem Befinden, indem sie den Daumen entsprechend nach oben oder unten halten.

**Benötigt:**

- CD-Player, Track 16

# Yoga-Haltungen: Teil 1

M 3



© RAABE 2022



netzwerk  
lernen

44 Einfach musikalisch November 2022

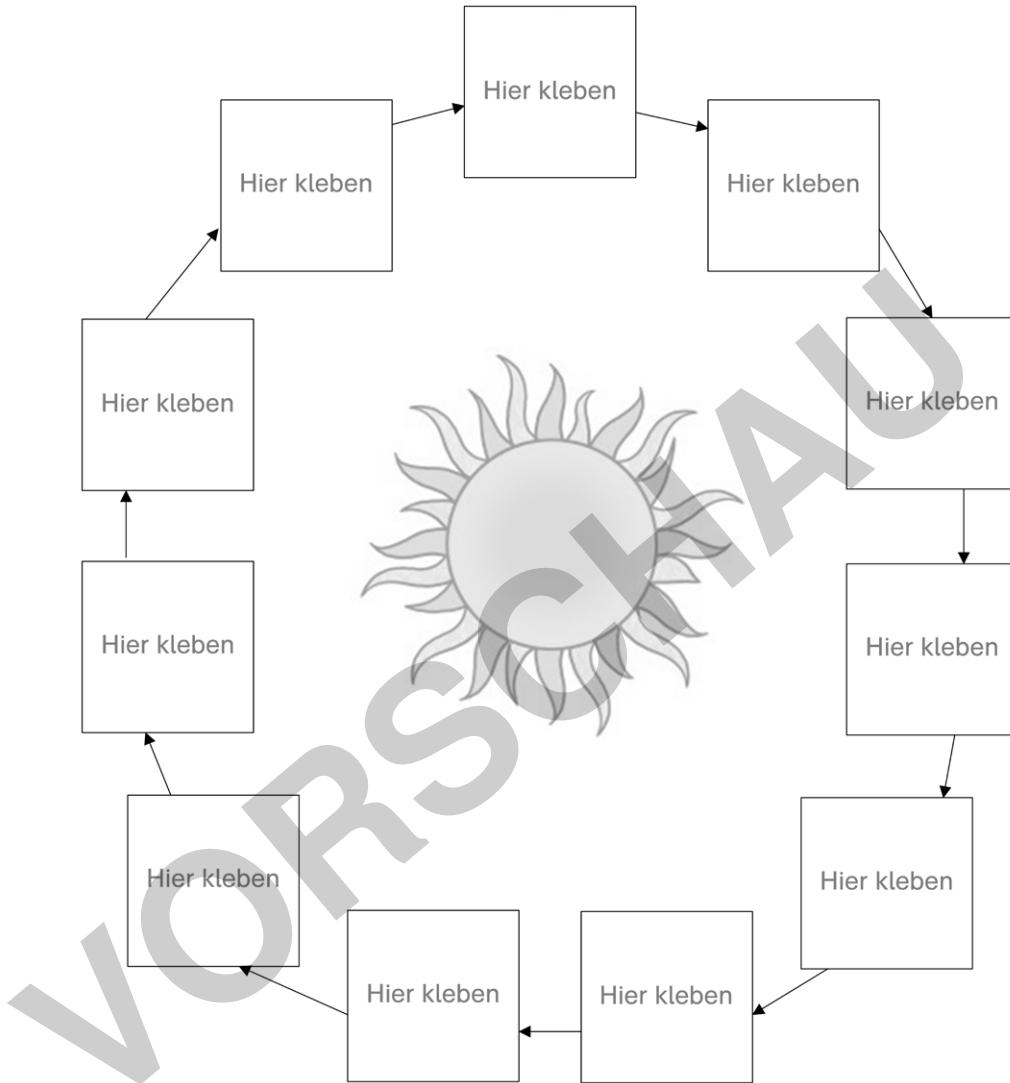
[zur Vollversion](#)

# So geht der Sonnengruß

M 5

  **Aufgabe 1:** Schneide die Kärtchen aus und klebe sie richtig auf.

  **Aufgabe 2:** Welche Yoga-Haltungen erkennt ihr? Tauscht euch aus.



© RAABE 2022

