

Kinderyoga für kleine Zukunftsgestalter*innen

„Mitmachreise an einen besonderen Ort auf der Welt!“



Idee und Konzept

Karin Wirnsberger, Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen sowie Kundalini-Kinderyoga-Lehrerin in Kooperation mit kikuna e.V. – Zukunft Nachhaltig Gestalten und den Projekten FaireKITA Baden-Württemberg und KITA-weltbewusst.2030 im EPiZ Reutlingen.

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das EPiZ im Arbeitskreis Eine Welt Reutlingen e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung oder der anderen Förderer wieder.



Illustrationen

© Rocío Rueda Ortiz, EPiZ Reutlingen www.mees-zacke.de

Gestaltung

Förderhinweis

Gefördert durch:



Infos für die Vorbereitung...

Die Übungsreihe „Mitmachreise an einen besonderen Ort auf dieser Welt“ lässt sich einfach in den Kita-Alltag, in ein Projekt oder in ein Angebot integrieren und kann ohne großen Aufwand umgesetzt werden. Wenn Sie die Übungsreihe dazu inspiriert, mehr und fundierter Kinderyoga im Kita-Alltag einzusetzen, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit Kinderyoga auseinanderzusetzen. Nutzen Sie dazu die Vielfalt an Literatur oder digitalen Angeboten rund um Kinderyoga oder machen Sie eine Aus- oder Weiterbildung mit dem Fokus auf Kinderyoga. Der Raum soll groß genug sein, dass die Kinder genug Platz für die Bewegungen haben und einander bei den Übungen nicht berühren. Gerne können Sie eine schöne Mitte gestalten mit Tüchern und Gegenständen. Sie können die Übungsreihen mit den Kindern auch im Freien durchführen.

- Bequeme Kleidung (z.B. T-Shirt und Turnhose) oder bei den kürzeren Übungsreihen auch legere Alltagskleidung.
- Die Kinder brauchen keine Socken oder Turnschuhe – Yoga macht man (wenn möglich) barfuß, um den Boden besser zu spüren.
- Leitungswasser zum Trinken – bitte keine gezuckerten Getränke.
- Yogamatte oder Unterlage, die zur Verfügung steht (Achtung, sie darf nicht rutschen!).
- Eventuell eine Decke zum Zudecken für eine längere Entspannung oder Meditation oder bei Bedarf für eine Körperübung, z.B. für „Samen unter der Erde“



Für eine gute Atmosphäre sorgen...

Schaffen Sie mit Kinderyoga eine positive und unterstützende Atmosphäre, in der Kinder ihren Körper, ihren Atem und ihre Empfindungen erkunden können, ganz ohne Kritik oder Leistungsdruck. Es gibt bei den Übungen kein „richtig“ oder „falsch“, kein Bewerten oder Vergleichen. Jede und jeder macht die Übung so, wie er/sie es kann und das ist WUNDERBAR!

Kinderyoga will das Selbstbewusstsein, die körperliche Fitness und die emotionale Gesundheit der Kinder stärken. In der Kinderyoga-Praxis geht es darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Kinder sich selbst akzeptieren und lieben lernen. Beim Yoga sollen die Kinder Freude und Spaß haben!

- **Freiheit zur Teilnahme:** Lassen Sie die Kinder frei entscheiden, an Übungen teilzunehmen oder nicht. Wenn ein Kind sich unwohl fühlt, lieber zuschauen oder einfach nicht mitmachen möchte, sollte das respektiert werden.

- **Akzeptanz:** Jedes Kind ist einzigartig. Es ist wichtig zu betonen, dass es keine „perfekten“ Posen gibt. Jedes Kind übt in seiner eigenen Geschwindigkeit und auf seine eigene Art und Weise.
- **Achtsamkeit:** Ermuntern Sie die Kinder, auf ihren eigenen Körper und ihre Atmung zu achten. Das hilft ihnen, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren.
- **Ermutigung:** Loben Sie die Anstrengungen der Kinder und ermutigen Sie sie, sich selbst herauszufordern – jedoch immer in einer positiven und unterstützenden Weise.
- **Spielerisch und kreativ:** Gestalten Sie Kinderyoga spielerisch. Lassen Sie die Kinder z.B. lautmalerische Geräusche machen oder eigene Bewegungen erfinden. Das fördert die Vorstellungskraft und den Spaß an der Bewegung.

Neugierde und Weltbewusstsein stärken...

Kinder sind neugierig und wollen ihre Mit- und Umwelt erkunden. Sie wollen „hinter die Dinge“ schauen, die uns im Alltag begegnen, globale und lokale Zusammenhänge erforschen, Fragen stellen, eigene Standpunkte entwickeln und sich aktiv einbringen. Woher kommen die Lebensmittel und die Dinge, die uns im Alltag begegnen?

Viele Lebensmittel und Dinge haben eine weite Reise hinter sich, bis wir sie essen oder nutzen können. Sie kommen mit großen Schiffen über das Meer oder mit dem Flugzeug oder mit dem Zug oder LKWs übers Land zu uns.

Um mehr über die Produkte und über das Leben der Menschen, die sie produzieren, zu erfahren, begeben wir uns nun gemeinsam mit den Kindern auf eine spannende und abenteuerliche Reise – und werden uns dabei gerne auch klimafreundlich und kreativ fortbewegen.



1



Ich packe meinen Koffer...

2

Beginn der Übungsreihe „Ankommen im Hier und Jetzt“

Die Kinder setzen sich in einem großen Kreis oder verteilt im Raum auf den Boden oder auf eine vorbereitete Yogamatte oder Unterlage. Leiten Sie die Kinder mit ruhiger Stimme an, zeigen Sie die Übungen beim ersten Durchgang vor und behalten Sie die Kinder im Blick.

Setze dich im „Yogasitz“ mit überkreuzten Beinen hin. Achte darauf, dass du um dich herum genug Platz für Bewegung hast – bewege deine Arme in alle Richtungen – berührst du jemanden? Lege nun deine Hände mit der Handfläche nach oben auf die Knie. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.

Spüre den Boden unter dir und strecke deine Wirbelsäule bis du ganz gerade und aufrecht sitzt. Stell dir vor, unter deinen Pobacken wachsen Wurzeln in die Erde und von deinem Scheitel aus zieht dich ein goldener Faden nach oben.

Atme einmal durch die Nase tief ein und wieder aus. Lege die Hände auf deinen Bauch und spüre, wie dein Bauch beim Einatmen kugelrund wird und beim Ausatmen wieder flacher wird. Atme in deinem Tempo noch zweimal tief ein und tief aus. Spüre mit geschlossenen Augen die Ruhe in dir.

Jetzt bist du bereit für die große Reise!



Ich packe meinen Koffer ...

Bringen/nehmen die Kinder etwas mit, z.B. ein kleines Gastgeschenk, das zum Thema der Reise passt? Was muss auf jeden Fall in den Koffer?

Z.B. eine Zahnbürste, Wechselkleidung und eine Wasserflasche. Wenn die Kinder möchten, können Sie das Einpacken der Dinge mit entsprechenden Bewegungen oder Gesten begleiten.

Zuerst müssen wir einige wichtige Dinge in unseren Koffer packen: Was dürfen wir auf keinen Fall vergessen?

Also: Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Zahnbürste. ... eine Sonnenbrille ... ein Kuscheltier...



Jetzt beginnt die Reise...

...mit dem Fahrrad zur Bushaltestelle

3



Die Reise geht weiter ...

... mit dem Bus zum Bahnhof

4



Jetzt beginnt die Reise...

Die Kinder liegen auf dem Rücken. Sie heben die Beine in die Höhe und strampeln in der Luft wie beim Fahrradfahren.

Du liegst auf dem Rücken und hebst langsam die Beine in die Höhe. Stell dir vor du sitzt jetzt auf einem Fahrrad und trittst in die Pedale. Jetzt kommt ein Berg. Du brauchst viel Kraft und trittst langsamer. Bergab geht es wieder leichter und schneller – ganz schnell!



Die Reise geht weiter ...

Die Kinder sitzen aufrecht und ziehen die Beine an. Die Arme halten sie vor dem Oberkörper mit geschlossenen Fäusten. Auf der Schotterstraße wackelt der ganze Körper.

Wir fahren mit dem Bus! Stell dir vor, du sitzt im Bus und hältst das Lenkrad mit beiden Händen fest. Setze dich aufrecht hin und ziehe die Beine leicht an. Schließe die Hände zu Fäusten und tue so, als ob du lenkst. Jetzt kommt eine Schotterstraße. Es ruckelt und wackelt heftig. Jetzt musst du bremsen- wir sind am Bahnhof angekommen.



Die Reise geht weiter ...

... mit dem Zug bis zum Hafen

5



Die Reise geht weiter ...

... mit einem großen Schiff

6



Die Reise geht weiter ...

Die Kinder sitzen in einer Reihe oder in kleineren Gruppen eng hintereinander, die Beine sind angewinkelt und die Arme auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Der Oberkörper bewegt sich vor- und zurück.

Wir fahren mit dem Zug! Du sitzt eng hinter einem anderen Kind. Deine Beine sind angewinkelt und deine Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Dein Oberkörper bewegt sich vor- und zurück und du rufst: Tsch tsch Tsch die Eisenbahn ... Halt!



Die Reise geht weiter ...

Die Kinder legen sich auf den Rücken und atmen einige Male tief ein und aus, bis sie wieder ruhiger werden.

Du liegst auf dem Rücken und atmest tief ein und aus. Deine Arme liegen seitlich neben deinem Körper. Hebe nun gleichzeitig den Kopf, die Beine und die Arme vom Boden. Die Kraft kommt aus deiner Mitte. Das ist nicht einfach, versuch es noch einmal.



Auf dem Schiff ...
...ein stürmisches Meer

7



Die Reise geht weiter ...
Im Seemannsgang

8



Die Reise geht weiter ...

Auf dem Schiff erwartet Dich ein stürmisches Meer.

Die Kinder legen sich auf den Rücken und atmen einige Male tief ein, um neue Kraft zu sammeln. Diese Übung ist sehr anstrengend. Ermutigen Sie die Kinder, das Boot immer wieder zu probieren.

Du liegst auf dem Rücken und atmest tief ein und aus. Deine Arme liegen seitlich neben deinem Körper. Hebe nun gleichzeitig den Kopf, die Beine und die Arme vom Boden. Die Kraft kommt aus deiner Mitte. Du schaffst das! Hohe Wellen schütteln dich hin und her. Endlich ist der Hafen in Sicht!



Die Reise geht weiter ...

...im Seemannsgang

Die Kinder stehen auf und bleiben kurz auf ihren Plätzen stehen. Dann torkeln sie im Seemannsgang auf dem Platz oder durch den Raum. Denn nach einer langen Resie auf dem Meer fällt den Seeleuten das Laufen auf dem Land schwer. Alles scheint zu wackeln. die Kinder kommen zurück auf ihre Plätze.

Du läufst durch den Hafen! Du stehst auf und bleibst kurz stehen. dann beginnst du auf deinem Platz zu wackeln und zu torkeln. Bewege dich vorsichtig durch den Raum. Pass auf die anderen Kinder und die Dinge auf! Du torkelst zur Bushaltestelle zurück zu deinem Platz.



Die Reise geht weiter ...
... mit dem Bus

9



Die Reise geht weiter ...
... mit einem kleinen Ruderboot

10



Die Reise geht weiter ...

Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Boden und ziehen die Beine an. Die Arme halten sie vor dem Oberkörper mit geschlossenen Fäusten. Auf der Schotterstraße wackelt der ganze Körper.

Wir fahren mit dem Bus! Stell dir vor, du sitzt im Bus und hältst das Lenkrad mit beiden Händen fest. Setze dich aufrecht hin und ziehe die Beine leicht an. Schließe die Hände zu Fäusten und tue so, als ob du lenkst. Jetzt kommt eine Schotterstraße. Es ruckelt und wackelt heftig. Jetzt musst du bremsen- wir sind am Flussufer angekommen.



Die Reise geht weiter ...

Zwei Kinder sitzen eng hintereinander. Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Boden und ziehen die Beine ein wenig an. Die Arme halten sie gestreckt nach vorne mit geschlossenen Fäusten.

Wir fahren mit dem Ruderboot! Stell dir vor, du sitzt im Ruderboot und hältst in jeder Hand ein Ruder fest. Setze dich aufrecht hin und ziehe die Beine leicht an. Strecke die Arme nach vorne, schließe die Hände zu Fäusten und rudere los: Hau ruck - Hau Ruck - Hau Ruck - Jetzt kommt eine Welle. Es schaukelt und wackelt heftig. Weiterrudern! Endlich erreicht ihr das andere Flussufer...



Die Reise geht weiter ...
... zu Fuß

11



Begrüßen nach Landesart

12



Die Reise geht weiter ...

Die Kinder stehen auf. Denn nun geht es zu Fuß weiter - mit verschiedenen Arten zu gehen...

Du stehst auf, das letzte Stück des Weges gehst du zu Fuß.
Du läufst langsam los, dann läufst du

- » rückwärts (weil du noch winken willst)
- » schnell (weil du dich so freust)
- » langsam (weil du so müde bist)
- » Hand in Hand mit einem anderen Kind (weil du so aufgeregt bist)
- » ganz gebückt (weil es so viele Äste gibt)
- » leise (weil du niemanden erschrecken willst)
- » laut (weil du dich bemerkbar machen willst)...
- Du hast dein Ziel erreicht und bleibst stehen.
- » laut (weil wir uns bemerkbar machen wollen)...



Begrüßen nach Landesart

Die Kinder stehen und bewegen sich für die Begrüßung im Raum. Geben Sie einige Beispiele für die Begrüßung vor (Winken, Händeschütteln, mit gefalteten Händen vor der Brust verbeugen, Umarmen, Stirn an Stirn ...). Kennen die Kinder vielleicht noch andere Begrüßungsrituale oder wollen sie ein besonderes Ritual erfinden?

Sei bei jeder Begrüßung achtsam und liebevoll. Du begrüßt die anderen Kinder oder ein anderes Kind

Begrüßen nach Landesart



- » mit Winken
- » mit einer tiefen Verbeugung
- » mit vor der Brust gefalteten Händen und einer kleinen Verbeugung
- » mit einem leichten Klopfen auf die Schultern
- ... Kennst du auch noch eine Art der Begrüßung?



Ankommen

13



Reise mit dem Zauberteppich

14



Ankommen

Wir nehmen uns Zeit zum Ankommen. Gleichzeitig ist diese Übung auch ein guter Abschluss für die Übungsreihe „Reise um die Welt“.

Du setzt dich im Yogasitz hin. Wenn du möchtest schließe deine Augen. Lass mit geschlossenen Augen die Erinnerung an einzelne Stationen deiner Reise vorbeiziehen.

Atme einmal durch die Nase tief ein und wieder aus. Lege die Hände auf deinen Bauch und spüre, wie dein Bauch beim Einatmen kugelrund wird und beim Ausatmen wieder flacher wird. Atme in deinem Tempo noch zweimal tief ein und tief aus. Öffne die Augen und strecke dich. Willkommen zurück im Hier und Jetzt!



Reise mit dem Zauberteppich

Mit einem „Zauberteppich“ kann man die Reisezeit verkürzen, wenn es einmal schneller gehen soll. Die Kinder setzen sich dafür auf den Boden oder auf eine Unterlage.

Du setzt dich im Yogasitz mit gekreuzten Beinen auf den „Zauberteppich“ und bringst ihn zum Fliegen - mit einem Spruch, mit einem Lied, mit einer bestimmten Bewegung, z.B. durch Kreisen mit dem Oberkörper oder mit den Schultern...

Zum Ankommen schließe die Augen und atme dreimal tief in den Bauch ein und aus. Dann öffne die Augen und strecke dich.