

Schneidersitz und Friedensatmung



Setze dich bequem hin und schließe deine Augen!

Atme durch die Nase ein, zähle dabei bis 5 und atme dann durch den Mund aus. Hauche beim Ausatmen das Wort „Frieden“ (gerne auch in anderen Sprachen, hörbar oder lautlos). Wiederhole dies 3-5mal!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Kindposition



Atme langsam ein und aus und zähle hier bis 5!

(Du kannst auch auf Englisch oder eine andere Sprache zählen)

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Kindposition mit ausgestreckten Armen



Atme ein und aus und zähle hier bis 5!

(Du kannst auch auf Englisch oder eine andere Sprache zählen)

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Eisbär



Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus!

Spüre wie deine Hände warm und feucht werden! Wie die Schnauze eines Eisbärs!

Zähle bis 5 und atme ein und aus!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Twist rechts und links



Atme langsam ein und aus und zähle jeweils bis 5!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Rückenschaukel



Zieh die Knie ganz nah zu dir heran und umarme deine Knie!

Schauke ein paar Mal vor und zurück!

*Sprich dazu: Ich schauke wie ein Segelboot hin und her!
Ich schauke wie ein Segelboot auf dem weiten Meer!*

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Saure Zitrone (Übung aus der Progressiven Muskelentspannung)



*Stell dir nun vor, du beißt in eine saure Zitrone!
Dein ganzer Körper spannt sich an – von den Zehen bis zum Gesicht!
Mach deinen ganzen Körper fest!*

*Mach die Hände zur Faust, zieh die Schultern zu den Ohren und mach ein
Zitronengesicht!*

Halte die Spannung und zähle bis 5!

Lass die ganze Spannung wieder los!

Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt anfühlt!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Kuscheltieratmung



Du hast dein Kuscheltier griffbreit neben dir!
 Leg dich ganz bequem auf deinen Rücken und spüre den Boden unter dir!
 Lege nun dein Kuscheltier auf deinen Bauch und spüre,
 wie es sich mit deiner Atmung bewegt!
 Bleib so für ein paar Atemzüge ruhig liegen
 und zähle deine Atemzüge von 9 rückwärts!
 Einatmen - ausatmen 9, einatmen - ausatmen 8 ...!
 Wenn du bei 1 angekommen bist bleib noch ruhig liegen!
 Recke und strecke dich!

Wenn du magst, kannst du (leise) gähnen und komm dann langsam zum Sitzen!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Zur Sonne strecken (mit leichter Rückbeuge)



Ich grüße die Sonne!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Sich vor der Erde verneigen (Vorwärtsbeuge)



Zielform: mit den Händen den Boden berühren und dabei gestreckte Beine

Ich verneige mich vor der Erde!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Fledermaus (Umkehrhaltung)



Die Arme durch die gegrätschten Beine strecken und winken!

Ich bin fokussiert!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Superman rechts und links



Zielform: gestreckte Arme und das nach hinten gestreckte Bein in einer Linie!

Ich bin mutig (re) ich bin stark (li)!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Baum rechts und links



Hinweis: das eingeklappte Bein muss nicht über dem Knie den Oberschenkel berühren; es ist auch okay, wenn der Fuß am Sprunggelenk des Standbeins Kontakt hat

Ich bin kräftig (re), ich bin stabil (li)!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Berghaltung



- Mit beiden Füßen fest im Boden verwurzelt
- Stabiler Stand
- „Wurzeltest“: Herumgehen und die Übenden mit der flachen Hand am Oberkörper leicht nach hinten drücken (vorher bitte fragen ob eine Berührung erlaubt ist!)

Ich stehe fest mit beiden Beinen auf der Erde!

Entspannungsideen - Kopiervorlagen

Glocke



In der Vorwärtsbeuge von rechts nach links baumeln!

Ich bin ruhig und entspannt!

Weitere Praxisbeispiele zur Arbeit mit dem Bildmaterial

① Yoga-Zirkel

Eigentlich kennt man Zirkeltraining aus dem Sportunterricht. Aber auch Yoga-Übungen können in dieser Form angeboten werden. Je nach Größe des Raums (Turnhalle, Klassenzimmer, Schulhof) sowie der Gruppe wird die Anzahl der Yoga-Stationen gewählt.

Es ist hilfreich, 2-3 Stationen mehr anzubieten als Übende in der Gruppe sind. So kommt es zu keinen Staus an den Stationen.

Für den Yoga-Zirkel wird pro Station eine Yogakarte ausgelegt. Auf der Karte veranschaulicht ein Bild die Übung. Außerdem steht auf der Karte eine kurze Erklärung dazu oder eine Affirmation, die die Übenden mitsprechen (können).

Wesentlich für das Ausführen von Yoga-Übungen ist, dass der Atem fließen kann. Deshalb ist es besonders wichtig, dass beim Üben nicht die Luft angehalten wird. Wenn die Kinder und Jugendlichen während der Übung laut z.B. bis 10 zählen, einen Zungenbrecher aufsagen, sich einen Witz erzählen oder ein Gedicht vortragen, dann fließt der Atem. Auf diese Art und Weise können die Yoga-Übungen auch mit Lern-elementen verknüpft werden. Die Schülerinnen und Schüler wiederholen beispielsweise Lerninhalte aus dem Unterricht ohne dies unmittelbar als „kognitives Üben“ wahrzunehmen.

Pro Station veranschaulicht eine Bildkarte die Übung, die die Schülerinnen und Schüler alleine oder zu zweit durchführen sollen. Weiteres notwendiges Material, wie Matte oder Kuscheltier, soll an der entsprechenden Station den Übenden zur Verfügung stehen.

Jede Übung soll für ca. 5 Atemzüge gehalten oder ausgeführt werden. Damit während der Übung der Atem fließt, bieten Sie den Übenden Reime, Abzählverse, Zungenbrecher... an. So können Sie auch bereits im Vorfeld den zeitlichen Rahmen abstecken, wenn Sie wissen wie lange z.B. das Aufsagen des Reims dauert.

Wichtig: die Übung/ Haltung auf beiden Seiten, also rechts und links, durchführen!

Es ist empfehlenswert als letzte Übung vor dem Aufräumen, eine Ruheübung anzubieten. Dies kann eine Partnermassage oder die Kuscheltieratmung mit einer Reise durch den Körper sein!

Weitere Praxisbeispiele zur Arbeit mit dem Bildmaterial

② „Ich zieh mir eine Yoga-Karte“

Spiel zur Differenzierung/Individualisierung

Dieses Yoga-Spiel eignet sich v.a. für den individualisierenden und/oder differenzierenden Einsatz beispielsweise als Ritual für Schülerinnen und Schüler zum „Durchschnaufen“. Genauso können die Karten eingesetzt werden, wenn Lernende einen Ausgleich brauchen, z.B. um sich durch Bewegung wieder besser konzentrieren zu können.

Damit das Spiel selbstorganisiert von den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden kann, müssen die einzelnen Übungen bekannt sein.

Als Signal oder „Eintrittskarte“ für das Yoga-Spiel wird eine Symbolkarte auf den Tisch gelegt oder die Schülerinnen und Schüler holen sich diese von der Lehrkraft und signalisieren damit „Ich brauche eine Auszeit!“

Dann kann es schon losgehen! Die Übungskarten werden ausgehändigt und die Schülerin/ der Schüler gehen zum Üben in einen separaten Raum (oder auf den Flur), in dem alles für das Üben Notwendige, wie Matte, Kuscheltier... zur Verfügung steht!

Die Anzahl der Bildkarten wird vorher von der Lehrkraft bestimmt und somit auch die Dauer.

Im „Auszeit-Raum“ herrschen bestimmte Regeln, die vorher festgelegt und den Schülerinnen und Schülern bekannt sind. Es empfiehlt sich die Regeln mit Hilfe es Plakats im Raum zu veranschaulichen.

Zu den Regeln gehört auch, dass als letzte Übung immer eine Ruheübung gemacht wird, wie z.B. die Kuscheltieratmung oder eine Allwettermassage. Danach kehren die Schülerinnen und Schüler wieder ins Klassenzimmer zurück!