



Projektwoche für Kinder – Zusatzmaterial Vorschule/Grundschule

Yoga für Sonnenschutz-Experten

Lasst uns mit den Yoga-Übungen die Sonne grüßen, weil sie so schön scheint! Die „Sonnenschutz-Yogis“ wissen genau, wie man sich vor ihr schützt, um die tollen Seiten der warmen Jahreszeiten genießen zu können.

Bildungsplanbezug

- » Somatische Bildung (Körper, Bewegung, Gesundheit)
- » Soziale Bildung / spirituelle Grunderfahrung

Lernziele

- » Erlernen und Umsetzen der Bewegungsabfolge des Sonnengrußes
- » Wiederholung und Verinnerlichung der wichtigsten Sonnenschutzbotschaften
- » Langfristige Förderung eines achtsamen Körpergefühls

Vorbereitung

Sie benötigen bequeme Kleidung sowie einen Raum mit ausreichend Platz oder bei einer Durchführung im Freien eventuell Unterlagen. Die beiden Vorlagen zum Ablauf der Abfolgen bieten Ihnen einen Überblick sowie eine Geschichte zur Begleitung. Die Vorlagen der Karten für die einzelnen Übungen können Sie ausschneiden und laminieren. Diese bieten Ihnen zusätzlich einen Vorschlag zur verbalen Anleitung der Bewegungen. Durch eine verbale Begleitung sind die Übungen für die Kinder leichter verständlich und erinnerbar.

Durchführung

Stellen Sie sich am besten barfuß in einem großen Kreis auf. Die Kinder turnen gemeinsam mit Ihnen die Bewegungsfolgen. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund. Sie können die Abfolgen wiederholen, durch eine kleine Geschichte begleiten oder durch andere Kinderyoga-Elemente ergänzen.

Abfolge „Der Sonnengruß“

Der Gruß an die Sonne dehnt die Muskulatur, wärmt sie auf und bringt den Kreislauf in Schwung. Eine Runde besteht aus dem Üben der rechten und der linken Seite. Üben Sie immer beide Seiten. Auf der Vorlage ist ein typischer Ablauf für den Sonnengruß dargestellt: Die Gebetshaltung, die Gestreckte Berghaltung, die Stehende Vorbeuge, der Sprinter, das Brett, die 8-Punkt-Position, die Kobra, der herabschauende Hund, die Vorbeuge, die Gestreckte Berghaltung und zum Schluss erneut die Gebetshaltung.



Abfolge „Die Sonnenschutz-Yogis“

Diese Übungsabfolge hilft Kindern dabei, die wichtigsten Sonnenschutzbotschaften zu wiederholen und zu verinnerlichen. Sie besteht aus einer Erwärmung, dem Sonnen-T-Shirt (Schildkröte), dem Sonnenhut (Herabschauender Hund), der Sonnenbrille (Atemübung Biene), der Sonnencreme (Kerze), dem Schattenbaum (Baum), der Schattenpause (Kindstellung) und der Sommersonne als Abschluss.

Hintergrund

Der Sonnengruß im Yoga heißt wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit „Ehre sei dir, Sonne“. Die regelmäßige Durchführung von Yoga fördert die Koordination und die Konzentration und unterstützt den Abbau von Spannungen. Weiterhin wird die Entwicklung eines positiven Körpergefühls gefördert: Kinder lernen darauf zu achten, was ihnen guttut und wie sie ihren Körper gesund erhalten. Yoga kommt dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entgegen und macht deshalb auch einfach Spaß 😊

Wir danken dem katholischen Kindergarten „St. Katharina“ in Rottenburg für die Anregung zum Sonnengruß sowie Nicolle Ruhner (Nitya) mit „Yoga für Mukti“ als Inspiration für die Yoga-Übungen. Vielen Dank auch an Clown Zitzewitz und die Kinder für die Yoga-Übungen vor der Kamera!