

Entspannung mit Kindern

Kleine Energietankstellen

Yoga

Qi-Gong

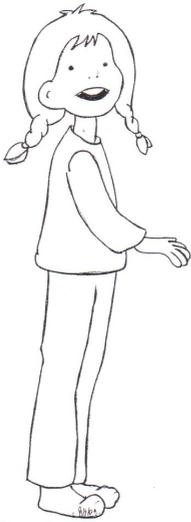
für den Schulalltag



Gestaltung und Bilder von Susanne Mrugalla

Texte und Anleitungen von Iris Ott

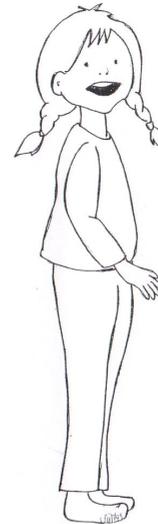
7. Übung: Das Pferd



Stehe mit geschlossenen Füßen.



Halte die Balance auf den Zehenspitzen.

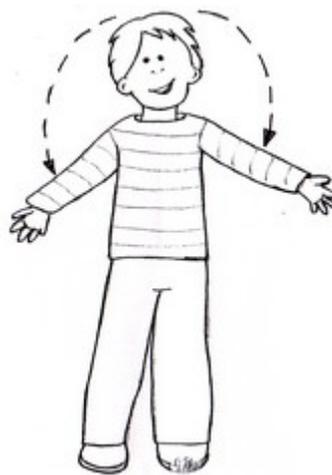


Stehe wieder normal auf den Füßen.

8. Übung: Die Sonne umarmen



Führe die Arme im großen Bogen nach oben.



Kreise die Arme im Bogen nach unten.



Senke deine Arme langsam.

IV. Sportunterrichtseinheiten

Yoga-Sportstunde: Wir üben Raupengymnastik

I. Aufwärmphase

1. Bewegungsgeschichte

Stell dir vor, du sitzt auf einer wunderschönen Wiese. Um dich herum summen Bienen, fliegen Schmetterlinge... Riechst du das frische Gras?

Hörst du im Hintergrund das Vogelzwitschern? Du spürst, etwas berührt deine Hand. Du blickst darauf und entdeckst eine winzige Raupe, die dich an deinem Finger kitzelt. Vorsichtig nimmst du sie in die Hand. Sie bewegt sich lustig. Siehst du wie sie sich reckt und streckt, ihren Rücken krümmt und wieder glättet? Eine Weile beobachtest du deinen kleinen Freund noch..., dann verabschiedest du dich freundlich von ihm und setzt ihn vorsichtig auf ein Blatt in der Wiese. Nachdem du zugesehen hast wie die Raupe langsam zwischen den Grashalmen verschwindet kommst du langsam, in deinem Tempo wieder zurück in unseren Raum.

2. Bewegungsschulung

Du weißt was aus einer Raupe später einmal wird?

Du darfst nun zu dem Lied „Schmetterling, du kleines Ding“ tanzen.

Dazu befolgst du die Anweisungen des Liedes: fliegen, paarweise zusammengehen, an den Händen fassen, wieder davon fliegen, dir einen neuen Partner suchen,...