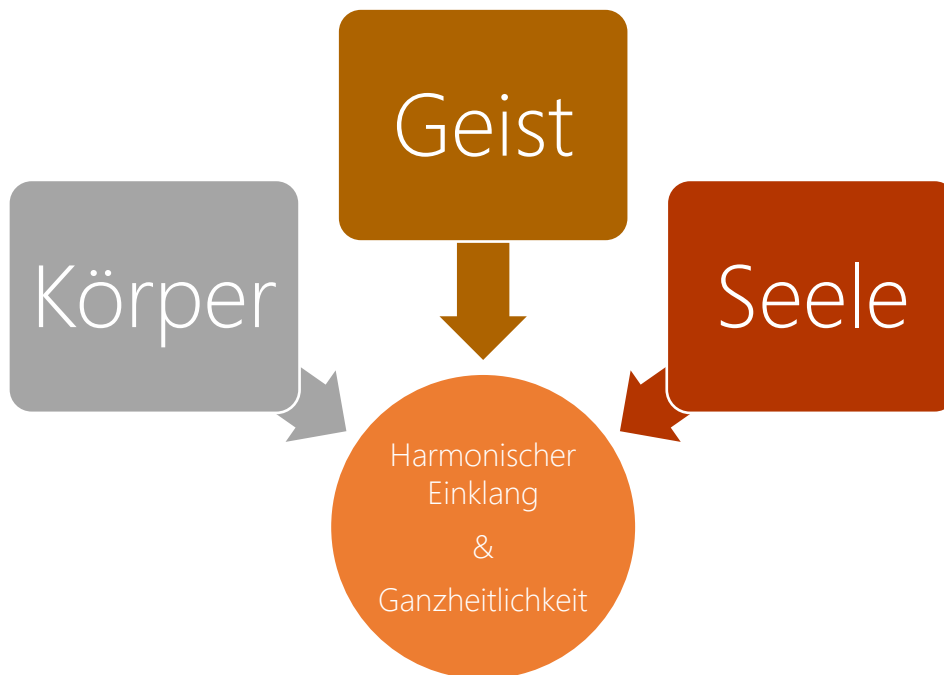


Diese Inhalte sind mitgeschrieben aus einem Vortrag von Dr. Jennifer Oberger
(Sportwissenschaftlerin Yogalehrerin, Rückenschullehrerin) aus einem Seminar an der
Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (WS 2018/19)

Kinderyoga in der Bewegungserziehung



Wirkungen von Yoga

- Verbesserung der körperlichen Flexibilität und Kräftigung des Bewegungsapparates
 - Vergrößerung des Atemvolumens, Stärkung der Atemhilfsmuskulatur
 - Reinigung von Bronchien und inneren Organen
 - Krankheitsvorbeugung, Verbesserung des Immunsystems
 - Therapie und Heilmethode
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
 - Förderung der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit
- Mittel zur Stressvorbeugung und Abbau von Stress • Steigerung des Selbstbewusstseins, psychotherapeutische Ansätze
 - Verbesserung der Gesundheit – Erhaltung der Gesundheit
 - Ganzheitliche Sichtweise – Körper, Geist und Seele

Warum Yoga mit Kinder?

Sportwissenschaftliches Interesse

- Kinder bewegen sich – Kräftigung, Förderung der Flexibilität, Körperwahrnehmung

Lernpädagogisches Interesse

- Verbesserung der Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
- Bewegungspausen fördern die Effektivität des Lernens

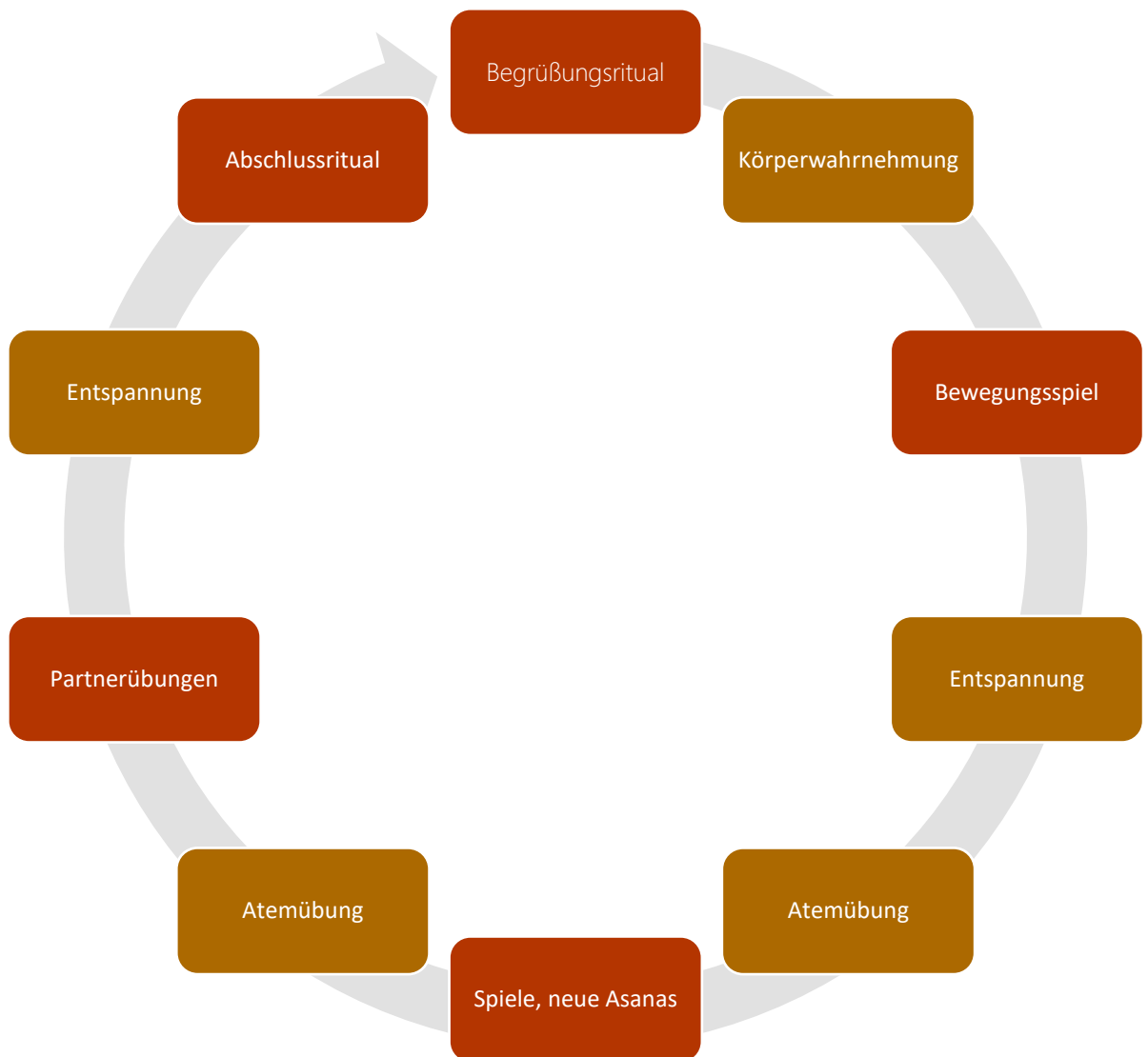
Sozialpädagogisches Interesse

- Miteinander fördern, Gemeinschaft stärken, jeder darf so sein, wie er ist, Selbstbewusstsein steigt, Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen

Besonderheiten beim Kinderyoga

- kürzere Ruhephasen, Entspannungsphasen
- mehr Bewegung, kein Halten der Asanas, dynamisches Üben
- kürzere Übungssequenzen (z.B. Sonnengruß)
- Spiele integrieren
- Rituale am Beginn und Ende der Stunde
- Starke und klare Struktur der Stunden
- Prinzip: Aktion/Anspannung und Entspannung (Dynamik und Ruhe)
- Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung
- Induktiver Unterrichtsstil: Kinder erarbeiten die Asana
- oder Vermittlung durch Vormachen, mitmachen, imitieren
- Einbindung in Geschichten, Gedichte, Lieder, ...
- Bildern, Geräuschen, Gegenständen (Stofftiere, Tücher, Decken, Zauberstab, ...) als Hilfsmittel

Ablauf einer „typischen“ Kinderyogastunde



Was ist wichtig beim Yoga mit Kindern?

- eingehen auf die Ideen der Kinder: Interesse bekunden – Rückfragen
- kein falsches Üben möglich
- etwa 4 Asanas pro Einheit neu einführen
- Symbolik: „Was bist Du?“ – alle machen es nach
- „Du bist hier willkommen“ – ohne es zu sagen
- bedingungslose Wertschätzung
- Lob durch Resonanz und Aufmerksamkeit
- psychomotorisches Prinzip des Selbstausdrucks => keine Korrektur
- Kinder folgen dem Tiefenimpuls im Körper
- Empowerment: den Eltern was beibringen (9./10. Stunde)

Literatur

Augenstein, S. (2002). Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht. Unveröffentl. Dissertation. Fachbereich 2, Universität Essen: Universitätsbibliothek Erlangen-Nürnberg.

Augenstein, S. (2003). Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse. Kassel: Prolog.

BDY (2009) (Hrsg.). Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. Petersberg: Via Nova.

BDY (o.J.). Die Geschichte des BDY. Abgerufen am 26.06.2011 von BDY – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. http://www.yoga.de/fileadmin/Presse/Geschichte_01.pdf.

Cramer, H. (2015). Yoga in Prävention und Therapie. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. BDY.

Ebert, D. (1989). Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation. Leipzig: Thieme.

Fuchs, C. (1990). Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie. Stuttgart: Kohlhammer.

Fuchs, C. (1991). Die Rezeption des Yoga in Deutschland. Zeitschrift für Kulturaustausch, 41 (2), 204-211.

Gharote, M. L. (1991): Analytical survey of research in Yoga. Yoga Mimamsa, XXIX, 4/1991, S. 53 – 68.

Goldstein, N. (2002). Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen. Unveröffentl. Dissertation, Päd. Psychologie, Pädagogische Hochschule Heidelberg. K.

Iyengar, B. (1993). Licht auf Yoga: Yoga Dipika. Frankfurt a. M.: O. W. Barth.f

Kiechle, W. (1996): Yoga-Lernen im Leben aufzugehen. Über die Erlernbarkeit der Fähigkeit zum Flow-Erleben. Unveröffentl. Diplomarbeit. Fachhochschule München S. 42.rper und Seele.

Pratap, V. (1971): Scientific Studies on Yoga - a Review. Yoga Mimamsa XIII, Nr. 4, S. 1 - 18. Lonavla: Kaivalyadhama.

Sachse, K. (2007). Training für Körper und Seele. Focus-Magazin (22), 112-122.

Salbert, U. & Meussen, A. (2006). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Münster: Ökotoxia.

Stück, M. (1997). Entwicklung und Evaluation eines Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Mittelschüler als Bewältigungshilfe für Belastungen. Unveröffentl. Dissertation, Fakultät für Biowissenschaften, Universität Leipzig.

Trökes, A. (2003). Yoga. Stuttgart: Klett.

Unger, C.; Hofman-Unger, K. (1999): Yoga und Psychologie. Ahrensburg: Ganzheitliches Leben.