

Yoga für den kleinen Yogi

Haltung entwickeln und Haltung bewahren

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Haltung entwickeln – Haltung bewahren: Yoga für den kleinen Yogi. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für das zweite Schuljahr* (S. 18-23). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 10

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 4 - Entspannungswirkungen messen – Möglichkeiten der Fremd- und Selbstevaluation von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress von Dr. Marcus Müller

Beitrag 9 - Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen, um zu entspannen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 10 - Yoga für den kleinen Yogi – Haltung entwickeln und Haltung bewahren von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Yoga für den kleinen Yogi – Haltung entwickeln und Haltung bewahren

Kinderyoga schult intensiv die Körperwahrnehmung, sorgt für eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und ist konzentrationsfördernd. Auch die körperliche Haltung wird durch Yoga verbessert und wirkt somit Fehlhaltungen entgegen, die vermehrt auch im frühen Schulalter aufgrund von Bewegungsmangel und Stress entstehen.

Wesentliches zum Yoga

Willen, Denken, Bewusstsein und Empfindungen zu kontrollieren ist das Ziel des Yoga. In der westlichen Welt wird Yoga meist mit Hatha-Yoga gleichgesetzt, einer vor ca. 1000 Jahren entstandenen Yoga-Richtung, die Wirkungen aus Körperbezügen erzielen will. Hatha-Yoga eröffnet vor allem Kindern einen leichteren Zugang zu einem bewussten Entspannungserleben.

Im Unterschied zum Yoga der Erwachsenen gelten im Kinderyoga einige wichtige Grundsätze: Die für Erwachsene gültige Dauer von Übungssequenzen und Entspannungsphasen sollte bei Kindern verkürzt werden. Deshalb ist z.B. die Haltedauer einzelner Stellungen zu reduzieren, ggf. zu wiederholen. Auch fordert der Bewegungsdrang von Kindern den Einbau von Bewegungselementen. Kindgemäßes Yoga zeichnet sich weiterhin durch kreative Verknüpfung der Übungen mit Bewegungsgeschichten, Gedichten oder Liedern aus. Im Gegensatz zu Erwachsenen, die eher eine genaue Übungsbeschreibung benötigen, gehen Kinder meist intuitiv-erprobend in Yoga-Haltungen hinein und lernen durch Nachahmung. Daher sollte

die Lehrperson die Übungen vor- und mitmachen.

Aufgrund des Körperbezugs sind Yoga-Bewegungspausen für jedes Fach geeignet. Da die Übungen ganzheitlich zu einer Aktivierung des Organismus beitragen, bieten sie sich vor allem dann an, wenn die Konzentration der Kinder aufgrund von Müdigkeit nachlässt. Yoga-Pausen wirken ungünstigem und langem Sitzen entgegen und tragen zur Lockerung, Dehnung und Stabilisation des Rückenbereichs bei (zu den Zielen vgl. die Infotafel).

Ziele

- Körperwahrnehmungsschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Haltungsschulung
- Förderung des Gleichgewichts und der Koordination
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Atemschulung

Didaktisch-methodische Aspekte zum Programm

Die Yoga-Übungen sind in drei Zoobesuche und damit in Tiergeschichten eingebunden. Dies wird dem spielerischen Zugang zum Yoga in dieser Altersstufe gerecht, bei dem es weniger darum geht, die Kinder zu einer perfekten Yoga-Haltung zu führen, sondern durch Nachahmung von Tierbewegungen erste Einblicke in die Technik zu verschaffen.

Für die Durchführung werden wenig Platz und Zeit benötigt. Die Übungseinheiten beinhalten dynamische und statische Übungen, die zu einer umfassenden und ganzheitlichen Aktivierung, Mobilisation und Lockerung beitragen. Außerdem werden aus dem Yoga entlehnte Atemübungen integriert, die spielerisch zu einer natürlichen und vertiefteren Atmung führen sollen.

Einerseits werden Yoga-Stellungen aufgegriffen, welche im klassischen Yoga tatsächlich eine Tierbezeichnung tragen. Es werden jedoch auch Übungen in das Programm integriert, die im Yoga keine Tiernamen tragen, von Kindern aber leicht mit bestimmten Tieren assoziiert werden können. Zielgruppenspezifisch erhalten die Übungen andere Bezeichnungen als im klassischen Yoga. So ist z.B. die Übung ‚Löwenzunge‘ eine Variation der ‚Löwen-Sitzhaltung‘ (‚Simhasana‘) und die Übung ‚Vogel‘ eine Variation der ‚kraftvollen Haltung‘ (‚Utkatasana‘). Der ‚Flamingo-Stand‘ entspricht einer Abwandlung der Yoga-Stellung ‚Shivas Tanzhaltung‘ (‚Natarajasana‘).

Bei der Durchführung der Kurzprogramme sollten folgende Yoga-Regeln beachtet werden (vgl. Infotafel):

1. Die Kinder sollten die Bewegungen langsam und bewusst ausführen, also bei sich bleiben. Die Aufmerksamkeitslenkung kann auch während der Übung im-

Regeln

1. Bleib´ bei dir!
2. Spüre deine Grenzen!
3. Keine Konkurrenz!
4. Atme ruhig und fließend!

mer wieder von der Lehrperson angeleitet werden (Welche Muskeln sind hart und angespannt? Welche Körperteile sind locker?).

2. Grenzen erspüren bedeutet, Stellungen nur so weit auszuführen, wie es sich angenehm anfühlt. Die Ausrichtung an individuellen Grenzen gilt zudem auch für die Haltedauer der statischen Yoga-Übungen des Programms. Empfehlenswert ist jedoch eine Orientierung am Atemfluss, wobei jede Stellung (sofern nicht anders angegeben) etwa drei bis fünf tiefe Atemzüge lang gehalten werden sollte. Bei zunehmender Übung und in Abhängigkeit individueller Fähigkeiten der Kinder kann die Haltedauer auch verlängert werden.

3. Um Wettkampf- und Konkurrenzdenken von vornherein auszuschließen, sollte verdeutlicht werden, dass es im Yoga kein ‚besser‘ oder ‚schlechter‘ gibt.

4. Beim Atmen geht es nicht darum, Atemrhythmen aktiv mit Bewegungsausführungen zu verbinden – dies wäre für Anfänger zu schwierig. Der Atem soll jedoch während des Übens ruhig und natürlich fließen.

Tipps zur Durchführung

Die einzelnen Szenen der Zoogeschichten werden von der Lehrperson abschnitts-

weise vorgetragen. Gleichzeitig werden die zugehörigen Bewegungen und Positionen gemeinsam mit den Schülern durchgeführt. Die Übungseinheiten (ÜE) sind so aufgebaut, dass jede Zoogeschichte mindestens eine dynamische Yoga-Übung, eine statische Haltung und eine spielerische Atemübung beinhaltet. Mit einer jeder ÜE angepassten Sequenz des Nachspürens (vgl. Szene 5, 9 und 13) schließen die Yoga-Pausen ab. In diesen Abschlusssequenzen werden die zuvor ausgeführten Übungen nochmals aufgegriffen, indem sie vorgelesen werden. Dem hiermit provozierten Nachspüren liegt die Ideomotorik bzw. der Carpenter-Effekt zugrunde. Das heißt, dass über das Sehen oder auch die reine Vorstellung einer bestimmten Bewegung unbewusste, abgeschwächte Aktionspotentiale in den an der Bewegung beteiligten Muskeln ausgelöst werden. Im Anschluss an das Nachspüren kann jeweils eine kurze Reflexionsphase erfolgen, in welcher die Kinder nach ihren Empfindungen und Wahrnehmungen befragt werden. Dabei können zunächst allgemeinere Fragen (z.B. Welches Tier war dein Lieblingstier? Welche Übung hat dir am besten gefallen?), dann zunehmend spezifischere Fragen (z.B. Wie haben sich deine Beine angefühlt?) gestellt werden.

Alle Übungseinheiten sind wie folgt aufgebaut: Vorangestellt sind die einzelnen Szenen der Zoogeschichten, die von der Lehrperson vorgetragen werden sollten. Anschließend erfolgt für die Lehrperson die Übungsbeschreibung mit wichtigen Tipps zur Bewegungsausführung.

Im Klassenzimmer können die ÜE entweder im Kreis oder auch in den Bänken stattfinden. In diesem Fall sollten die Stühle unter die Tische geschoben werden, und es sollte zwischen den Bänken so viel Platz sein, dass die Schüler ein Knie problemlos nach vorne anheben können. Außerdem sollten sich die Arme der Schüler, wenn

diese zur Seite gestreckt werden, nicht berühren. Bei der Durchführung in der Sporthalle ist als Organisationsform ein Mattenkreis angezeigt, wobei das Nachspüren in einer bequemen Sitzposition (z.B. lockerer Schneidersitz) oder in Rückenlage auf der Matte erfolgen kann. Bei entsprechender Witterung ist auch eine Durchführung im Freien auf einer Grünfläche möglich.

Zoogeschichten für den kleinen Yogi

Erster Ausflug in den Zoo

Szene 1: An einem wunderschönen Sommertag besuchen Carla und Tobi mit ihren Eltern den Zoo. Beide sind schon ganz aufgeregt, als sie die große Pforte betreten. Sie können sich gar nicht entscheiden, welches Tier sie als Erstes besuchen wollen und schauen zuerst gaaanz weit nach rechts und genauso neugierig gaaanz weit nach links.

Übung 1 – Kopfdrehen: Ausgangsstellung ist ein möglichst hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker zu beiden Körperseiten nach unten, der Kopf ist gerade nach vorn ausgerichtet. Zunächst den Kopf langsam so weit nach rechts drehen, wie es noch angenehm ist, und die Stellung ca. drei Atemzüge lang halten [vgl. Abb. 1, S. 7]. Auch die Augen schauen so weit wie möglich nach rechts. Anschließend zur linken Seite wiederholen. [**Wichtig:** Die Schultern bleiben tief und frontal ausgerichtet, das Kinn bleibt auf einer Höhe.]

Szene 2: Schon von Weitem sehen die Kinder eine Giraffe hinter dem Blätterdach der Bäume hervorragen. „Die hat aber einen langen Hals!“, meint Tobi. Erst als die beiden näher kommen und direkt vor der Giraffe stehen bleiben, sehen sie, wie unglaublich lang deren Hals tatsächlich ist.



Abb. 1: Stehend den Kopf langsam so weit zur Seite drehen, wie es noch angenehm ist.



Abb. 2: Die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme leicht nach hinten anheben und den Hals lang machen.

Übung 2 – Giraffenhals: Zuerst die Hände hinter dem Rücken verschränken und dann den Hals ganz lang machen, wobei die Arme möglichst gestreckt und leicht nach hinten angehoben werden. Dabei nähern sich die Schulterblätter einan-

der an, der Brustkorb wird angehoben und geöffnet [vgl. Abb. 2]. Die Stellung ca. drei tiefe Atemzüge lang halten. [**Wichtig:** Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, sondern vom Scheitel aus nach oben ziehen.]

Szene 3: Sie beschließen, als nächstes zum Raubtierkäfig zu gehen. Ein dicker Löwe mit einer buschigen Mähne hat es sich in der Sonne direkt neben den Gitterstäben gemütlich gemacht. Mit seinen großen Löwenaugen schaut der Löwe zunächst weit nach oben. Dann rollt er seine Löwenaugen langsam und träge zuerst in eine Richtung. Und schließlich genauso langsam und bedächtig in die andere Richtung.

Übung 3 – Löwenaugen: Den Blick zur Decke richten. Dann die Augen ganz langsam zunächst im Uhrzeigersinn, dann im Gegenuhrzeigersinn kreisen lassen [vgl. Abb. 3]. Die Übung anschließend zwei bis drei Mal wiederholen. [**Wichtig:** Der Kopf bleibt unbewegt. Die Augenbewegung erfolgt isoliert.]



Abb. 3: Die Augen langsam kreisen lassen.

Szene 4: Da müssen Tobi und Carla schmunzeln! Doch plötzlich reißt der Löwe die Augen weit auf, öffnet sein großes Maul gaaanz weit, streckt seine Löwenzunge gaaanz lang und spitz heraus und zeigt seine scharfen Zähne.

Übung 4 – Löwenzunge: Den Mund so weit wie möglich öffnen, die Zunge lang und spitz zum Kinn hinausstrecken und die Augen weit aufreißen [vgl. Abb. 4]. Zusätzlich können die Kinder die Lippen nach oben ziehen, sodass man die Zähne sehen kann. In dieser Stellung 3-5 Atemzüge verharren. [**Wichtig:** Die Atmung soll vorwiegend durch den Mund erfolgen.]

Szene 5 – Nachspüren: Da vergeht Carla die Lust auf Raubtiere, und sie möchte



Abb. 4: Zunge spitz hinausstrecken und die Augen aufreißen.

lieber schnell wieder nach Hause. Zuhause angekommen, setzen sich Tobi und Carla vor lauter Müdigkeit erst einmal ganz entspannt hin. Sie legen die Handrücken locker auf ihren Oberschenkeln ab und schließen die Augen [vgl. Abb. 5]. ... [≈] ...¹ Auf ihrem heutigen Ausflug in den Zoo haben sie viel erlebt und denken noch lange mit Freude an die Tiere zurück, die ihnen heute begegnet sind. Sie erinnern sich an die Giraffe mit dem langen Hals. ... [≈] ... Sie denken auch an den Löwen, der seine Augen rollen ließ und schließlich die Zunge weit herausstreckte. ... [≈] ... Um für den Rest des Tages wieder fit zu werden, öffnen Carla und Tobi nach einer Weile die Augen, beginnen sich ausgiebig zu recken und zu strecken und gähnen dabei lauthals. ... [≈] ... Nun fühlen sich die beiden wieder ganz frisch und erholt. [**Wichtig:** Die Augen werden geschlossen, um die Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Nachspüren der Entspannungsgeschichte zu lenken.]

Zweiter Ausflug in den Zoo

Szene 6: Heute ist Tante Rosi bei Carla und Tobi zu Besuch. Weil sie weiß, dass die Kinder Tiere sehr gern mögen, lädt sie Carla und Tobi ein, mit ihr in den Zoo zu gehen. Beide sind wieder ganz aufgeregt, als sie die große Pforte betreten. Welches Tier werden sie heute wohl als Erstes besuchen? „Pink ist meine Lieblingsfarbe! Lasst uns also zuerst zu den Flamingos gehen“, sagt Carla. Also machen sie sich zunächst auf den Weg zu den pinkfarbenen Flamingos mit ihren langen, dünnen Beinen. „Guck mal, wie lange die auf einem Bein stehen können“, sagt Tobi. Carla und Tobi beobachten,

1 Das Symbol ... [≈] ... steht für eine kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit.



Abb. 5: Die Handrücken locker auf den Oberschenkeln ablegen, die Augen schließen und nachspüren.

wie die Flamingos langsam ihr Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein winkeln sie nach hinten an. So können sie ganz lange ihr Gleichgewicht halten.

Übung 6 – Flamingo-Stand: Die Fußzehen des bevorzugten Standbeins spreizen, den ganzen Fuß an den Boden anschmiegen (‘Verwurzeln’) und langsam das Gewicht auf das Standbein verlagern. Dann das Spielbein gebeugt nach hinten anheben und den Fußrücken hinter dem Körper mit der gleichseitigen Hand greifen. Nur wenn die Kinder hier einen sicheren Stand einnehmen können, sollte der gegenüberliegende Arm ganz langsam und möglichst ohne zu wackeln in die Hochhalte geführt werden, um die

Dehnung zu verstärken [vgl. Abb. 6]. Jedes Kind versucht, die Stellung so lange wie möglich zu halten. Anschließend mit dem anderen Standbein wiederholen. [**Wichtig:** Das Spielbein bleibt parallel zum Standbein. Wichtiger als die



Abb. 6: Das Spielbein gebeugt nach hinten anheben, mit der Hand greifen und den gegenüberliegenden Arm langsam nach oben führen.

Annäherung des Fußes an das Gesäß ist die Hüftstreckung. **Variationen:** Ist die Armführung in die Hochhalte zu schwierig, kann der Arm auch in die Seithalte geführt werden oder ein Tisch bzw. eine Stuhllehne als Gleichgewichtshilfe genutzt werden.]

Szene 7: Als nächstes kommen Carla und Tobi an einem großen Glaskasten vorbei, in welchem sie zuerst gar kein Tier entdecken können. Doch dann hebt sich eine züngelnde Schlange aus den Blättern hervor und zischt den Kindern laut entgegen: ‚ssssssssss‘.

Übung 7 – Schlangen-Atmung: Beide Hände mittig über- oder nebeneinander auf den Bauch legen. Tief durch den Bauch einatmen, sodass sich die Bauchdecke nach vorne wölbt. Die Ausatmung wird durch das Nachahmen des Zischens einer Schlange begleitet, also durch einen scharfen ‚s‘-Laut [vgl. Abb. 7, S. 11]. Die Übung anschließend 3-5-mal wiederholen. [**Wichtig:** Ziel dieser Übung ist, die Ausatmung zu verlängern. Der ‚s‘-Laut soll möglichst lange gehalten werden, um viel Luft aus den Lungen ausströmen zu lassen. Durch die auf den Bauch abgelegten Hände soll die Wahrnehmung des Hebens und Senkens der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung verstärkt werden.]

Szene 8: Neben dem Schlangen-Terrarium sehen sie ein großes Gehege mit Wasser und Eisschollen. Gerade taucht ein kleiner weißer Eisbär aus dem Wasser und kriecht auf eine Eisscholle. Der kleine Eisbär schüttelt sich das Wasser aus dem Fell. Dabei wackelt er zuerst mit dem rechten Hinterbein, dann mit dem linken, anschließend noch mit dem rechten Vorderbein und mit dem linken. Zum Schluss schüttelt er den ganzen Körper, und schon ist er fast ganz trocken.



Abb. 7: Tief durch den Bauch einatmen und zischend ausatmen.

Übung 8 – Eisbär: Nacheinander werden verschiedene Körperteile gelockert. Zunächst das rechte und linke Bein, dann der rechte und linke Arm [vgl. Abb. 8]. Abschließend den ganzen Körper ausschütteln.

Szene 9 – Nachspüren: Auch wenn Carla und Tobi noch gerne länger geblieben wären, ist es schon Zeit geworden, wieder nach Hause zu gehen. Zuhause angekommen, setzen sie sich vor lauter Müdigkeit erst einmal ganz entspannt hin. Sie legen die Handrücken locker auf ihren Oberschenkeln ab und schließen die Augen [vgl. Abb. 9, S. 12]. ... [≈] ... Auf ihrem heutigen Ausflug in den Zoo ha-



Abb. 8: Nacheinander Arme und Beine locken.

ben sie viel erlebt und denken noch lange mit Freude an die Tiere zurück, die Ihnen heute begegnet sind. Sie erinnern sich an die pinkfarbenen Flamingos mit ihrer lustigen Haltung auf einem Bein. ... [≈] ... Sie denken auch an die züngelnde Schlange in Ihrem Terrarium aus Glas ... [≈] ... und schließlich erinnern sie sich auch an den kleinen Eisbär, der sich das Wasser aus dem Fell schüttelte. ... [≈] ... Um für den Rest des Tages wieder fit zu werden, öffnen Carla und Tobi nach einer Weile die Augen, beginnen sich ausgiebig zu recken und zu strecken und gähnen dabei lauthals. ... [≈] ... Nun fühlen sich die beiden wieder ganz frisch und erholt.



Abb. 9: Die Handrücken locker auf den Oberschenkeln ablegen, die Augen schließen und nachspüren.

Dritter Ausflug in den Zoo

Szene 10: Weil Carla und Tobi ihren Eltern so häufig von den vielen Tieren im Zoo erzählen, die sie noch nicht besucht haben, entschließen sich die Eltern eines schönen Tages, mit den beiden noch einmal in den Zoo zu gehen. Carla und Tobi sind wieder einmal ganz aufgeregt, als sie die große Pforte betreten. Heute sind sie sich einig, dass sie zuerst zu den Vogelkäfigen gehen möchten. Als sie dort angekommen sind, können es die beiden kaum fassen, was für eine große Vielfalt bunter exotischer Vögel zu sehen ist. „So bunte Vögel habe ich bei uns im Garten noch nie gesehen!“, sagt

Tobi und beobachtet gebannt die in allen Farben des Regenbogens schillernden Vögel, die mit stolz geschwellter Brust und weit ausgebreiteten Flügeln fliegen.

Übung 10 – Vogel: Im möglichst hüftbreiten Stand werden die Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet, wobei die Fingerspitzen zu beiden Seiten weit nach außen gezogen werden, um den Brustkorb zu weiten. Nun werden die Beine gebeugt und das Gesäß nach hinten-unten abgesenkt. Den Rücken dabei so gerade wie möglich halten und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ausrichten [vgl. Abb. 10]. Diese Position ca. 3-5 Atemzüge lang halten. [**Wichtig:** Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und sind gerade nach vorn ausgerichtet. Schultern nicht nach oben ziehen. **Variation:** In einer dynamischen Variante der Übung können die Arme gleichsam einer Flügelschlagbewegung fließend auf- und abbewegt werden.]



Abb. 10: Leicht in die Hocke gehen und die Arme auf Schulterhöhe halten.

Szene 11: Als nächstes kommen sie am Affengehege vorbei. Die kleinen Affen turnen schnell und geschickt durch die Bäume, und die Kinder sind ganz fasziniert, wie sie sich von Ast zu Ast hangeln. Die Äffchen strecken ihre Arme und Fingerspitzen ganz weit nach oben, um den jeweils nächsten Ast zu erreichen.

Übung 11 – Affengehege: Tief einatmen und dabei die Arme über vorne nach oben führen, sodass die Fingerspitzen in Richtung Decke zeigen. Der Blick folgt den Händen. Anschließend werden die Arme langgezogen und wechselseitig ein Stück nach oben gezogen [vgl. Abb. 11]. Diese dynamische Streckbewegung ca. 5-10 Sekunden lang durchführen. [**Wichtig:** Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (kein Hohlkreuz!) und den Kopf nicht zu weit in den Nacken legen.]

Szene 12: Etwas entfernt sitzt ein Gorilla, der zeigen möchte, wer der Chef im Affenkäfig ist. Er holt tief Luft und streckt dabei seine Gorilla-Arme weit zur Seite. Beim Ausatmen trommelt er sich mit seinen Fäusten auf die Brust und brüllt „uuuuuuuuuuah“.

Übung 12 – Gorilla-Atmung: Die Kinder atmen ein und breiten dabei die Arme aus [vgl. Abb. 12]. Durch diese Weitung des Brustbereichs wird die Einatmung unterstützt. Hier für einen Atemzug tief Luft holen. Dann werden beim nächsten Einatmen die Hände zur Faust gemacht und die Arme angewinkelt. Beim Ausatmen vorsichtig mit beiden Fäusten auf die Brust klopfen und „uuuuuuuuuuah“ brüllen [vgl. Abb. 13, S. 14]. Die lautmalerische Begleitung der Ausatmung dient dem Spannungsabbau. Auch diese Atemübung 3-5-mal wiederholen. [**Wichtig:** Nur behutsam auf den Brustraum klopfen und das Brustbein aussparen.]



Abb. 11: Mit den Fingerspitzen nach oben strecken.



Abb. 12: Tief einatmen und die Arme weit ausbreiten.

