

Tierisch entspannt – die Atmung bewusst wahrnehmen mit Übungen aus dem Kinder-Yoga

Jahrgangsstufen	3/4
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schüler*innen setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schüler*innen. Alltagskompetenz und Lebensökonomie In der Auseinandersetzung mit Inhalten aus den fünf Handlungsfeldern Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Haushaltsführung, selbstbestimmtes Verbraucherverhalten und Umweltverhalten überdenken die Schüler*innen ihre Einstellungen und optimieren ihr Handeln im Bereich Alltagskompetenz und Lebensökonomie [...].
Zeitraumen	Eine Doppelstunde
Benötigtes Material	Gymnastikmatten, pro Kind 1 Matte Yoga-Übungskärtchen

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness

Die Schüler*innen

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen.
- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren gesundheitliche Bedeutung

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schüler*innen

- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.
- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich.

sportliche Handlungsfelder - sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler*innen

- präsentieren ihren individuellen Voraussetzungen angepasste Bewegungskunststücke. [hier: Yoga-Übungen]

Überblick

Das Ziel der hier dargestellten Unterrichtseinheit ist es, dass Schüler*innen lernen, ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zu kontrollieren, um darüber Anspannung und Entspannung im Körper regulieren zu können. Mit Hilfe kindergerechter Yoga-Übungen soll das Thema Atmung / Anspannung-Entspannung eingeführt werden. Die Schüler*innen nehmen dabei eine aktive Rolle ein, indem sie selbst sich einzelne Übungen erarbeiten, diese präsentieren und schließlich als Gruppe eine kurze Übungssequenz auswählen.

Um auf das Thema Entspannung durch Atmung und Yoga vorzubereiten, bietet es sich an, in einer vorherigen Stunde auf unterschiedliche Ziele von Bewegung einzugehen und sowohl Austoben als auch Entspannen als Möglichkeiten der Stressbewältigung anzusprechen.

Vorschlag für eine vorangehende Unterrichtseinheit

Ziel: Schüler*innen kennen verschiedene Möglichkeiten, wie sie sich durch Bewegung nach anstrengenden Situationen entspannen bzw. wie sie Stress bewältigen können (z.B. austoben ... entspannen).

Möglicher Ablauf

- kognitive Aktivierung durch Impulssetzungen - Unterrichtsgespräch: „Warum treibst du Sport?“
- Antworten der Schüler*innen: Spaß, fit bleiben, gesund bleiben, Muskeln bekommen, ...
- Ergebnisse gemeinsam clustern und Oberbegriffe auf Wortkarten festhalten (Lehrkraft sichert, dass „Entspannung“ thematisiert wird)
- Beispiele zu Oberbegriffen finden und auf Wortkarten festhalten, z.B.: Austoben (rennen, tanzen, Ballspiele,...); Entspannen (schwimmen, Yoga, turnen, tanzen, ...) → Beispiele zusammen mit Oberbegriffen auf jeweils ein Plakat kleben
- Phasen der Diskussion abwechseln mit Phasen des Austobens → hier genannte Beispiele ausprobieren.
- Yoga wird als Möglichkeit für Entspannung kurz angesprochen, soll in den folgenden Stunden zum Thema werden/ausprobiert werden

Inhalte für die Einheit „Tierisch entspannt“

Ziel	Inhalt	Methode	Zeit + Material
Die Schülerinnen aktivieren ihre Vorerfahrungen.	Zusammenhänge zwischen Fortbewegungsformen bzw. Ruhephasen und Atmung	<i>Bewegungsgeschichte:</i> “Stell dir vor du bist ein Tiger. In der heißen Savanne jagst du deine Beute (Schüler*innen bewegen sich schnell auf allen Vieren vorwärts). Doch leider entwischt sie dir. Erschöpft legst du dich unter einem Baum in den Schatten, atmest bewusst und erholst dich. (Schüler*innen treffen sich im Kreis)” <i>Beobachtungsaufgabe</i> für die folgenden Bewegungsgeschichten: “Achte auf deine Atmung? Was fällt dir auf?” Weitere kurze Bewegungsgeschichten mit verschiedenen Formen der Fortbewegung (z.B. der hüpfende Frosch, das galoppierende Pferd, ...)	5 min
Die Schülerinnen identifizieren typische Reaktionen der Atmung auf Be- und Entlastung.	Zusammenhang zwischen Be-/Entlastung und Atmung	<i>Unterrichtsgespräch:</i> “Was ist dir bei der Erholungsphase in Bezug auf deine Atmung aufgefallen?” “Wann wird die Atmung schneller, wann langsamer?” → bei dieser Frage kann man ggf. Eher darauf hinaus, dass Schüler*innen selbst auf die Idee kommen, dass langsame Atmung + Ruhe bzw. Schnelle Atmung + Bewegung/Anstrengung zusammengehören. Lehrkraft sichert, dass Begriffe wie Ruhe, Entspannung, langsamer Atem, etc. angesprochen werden → Körperreaktionen/Aussagen zur Atmung auf Plakat/Metaplankarten sammeln → am Schluss Begriffe Entspannung/Ruhe/langsamer Atem hervorheben (einkreisen, unterstreichen, als Karten liegenlassen und restliche Karten entfernen)	5 min Sitzkreis in der Hallenmitte
Die Schülerinnen kennen die Relevanz einer bewussten Atmung für die Entspannung.	Yoga als Methode zur Entspannung	<i>Unterrichtsgespräch</i> “Was weißt du schon über Yoga als Möglichkeit der Entspannung?” “Warum könnte Yoga geeignet sein, um sich zu entspannen?” <i>Ergänzung</i> der Lehrkraft dazu, was Yoga ist/warum Yoga eine geeignete Entspannungsmethode ist. Dabei soll vor allem das Thema Atmung angesprochen werden. - Bewusste Atmung: Atmung wahrnehmen und kontrollieren (z.B. je eine Hand auf Bauch und Brust legen und spüren, wie die eigene Atmung Bauch und/oder Brust bewegt; anschließend: bewusst nur in den Bauch bzw. Nur in die Brust atmen) - Verbindung von Bewegung und Atmung: dadurch Konzentration auf das “hier und jetzt”; weniger Ablenkung (z.B. durch vorige stressige Situationen) Je nach räumlichen Bedingungen: - Übungen auf Matten oder auf dem Boden - Ggf. Schuhe ausziehen	5 min
Die Schülerinnen kennen ausgewählte Yoga-Übungen.	Durchführung und Funktion ausgewählter Yoga-Übungen.	<i>Gruppenarbeit</i> Jede Gruppe (4 Schüler*innen) wählt 2 Yoga-Übungskärtchen aus und erarbeitet diese beiden Übungen. Dabei erarbeiten sie nicht nur die Bewegungsausführung sondern gleichzeitig die Atmung. Dazu lesen die	15 min 4 Schüler*innen in einer Gruppe

Ziel	Inhalt	Methode	Zeit + Material
		Schüler*innen die Karten durch, probieren die Übungen gemeinsam aus und helfen sich dabei gegenseitig im 4er-Team. Sind die Übungsausführung + Atmung auf den Karten genau beschrieben? Bzw. wie lernen die Schüler*innen etwas über die Atmung während der Übung? Aufgabe: - Wie funktioniert die Übung und wie atmet man während der Übung? - Wann atme ich ein? Wann atme ich aus? - Wo spüre ich meinen Atem? - Wie fühlt sich die Atmung während der Anspannung und wie während der Entspannung an? Yoga-Übungen und Atemtechnik beschrieben auf Übungskärtchen: - Krokodil - Kobra - Heuschrecke - Leopard - Katze ...	Yoga-Übungskärtchen (genaue Beschreibung)
Die Schülerinnen führen selbständig Yoga-Übungen vor und beschreiben die Atemtechnik während der jeweiligen Übung. Die Schülerinnen kennen verschiedene Yoga-Übungen und deren Funktion.	Bewegungsausführung und Atemtechnik ausgewählter Yoga-Übungen	Präsentation: Jede Gruppe präsentiert ihre Yoga-Übungen vor der Klasse und erklärt die Bewegungsausführung (Anspannung/Entspannung) und Atmung während der Übung. Dazu erklären 1-2 Schüler*innen aus dem 4er-Team die Übung (Bewegung + Atmung), die weiteren Schüler*innen demonstrieren die Übung. Die restliche Klasse macht die Übung mit/nach. Beobachtungsaufgabe: Achtet während der Übungsphase auf euren Körper! Welche Körperreaktionen nehmt ihr wahr? Wo spürst du deinen Atem beim Einatmen (z.B. im Bauch, in der Brust, ...)? Was spürst du beim Ausatmen? Wie fühlt sich die Atmung während der Anspannung, wie während der Entspannung an?	10 min Eher 20 min? Halbkreis in der Hallenmitte
Die Schülerinnen führen eigenständig zu Hause zwei Yoga-Übungen durch.	Auswahl von Yoga-Übungen für zu Hause	Unterrichtsgespräch zur Reflexion der Yoga-Übungen: "Welche Übungen kannst du in deinen (Schul-)Alltag einbauen?" Hausaufgabe: "Wähle 2 Yoga-Übungen aus, und übe diese einmal zu Hause, bevor oder nachdem du die anderen Hausaufgaben machst."	5 min
Die Schülerinnen gestalten als Gruppe eine kurze Yoga-Übungsreihe.	Gestaltung einer Übungsreihe	Auswahl und Durchführung einer Abschluss-Übungsreihe. Die Yoga-Übungskärtchen werden auf dem Boden verteilt. Jede Schülerin markiert ihre Lieblingsübung durch einen Gegenstand (z.B. einen Turnschuh, Stift, Karte, etc.). Aus den meistgewählten Yoga-Übungen (z.B. 5-6 Stück) wird die Abschluss-Übungsreihe gestaltet. Diese wird von der Lehrerin demonstriert und erklärt, die Schülerinnen machen nach. Aufgabe: "Achte während der Abschlussübung auf deine Atmung! Wie fühlt sich die Atmung während der Anspannung und wie während der Entspannung an? Wo im Körper spürst du den Atem (Bauch, Brust,...)?"	10 min

Anregung zum weiteren Lernen

- Zusammenstellung individueller Übungsreihen basierend auf Vielzahl vorgestellter Übungen
- Zusammenstellung einer gemeinsamen Übungsreihe, die im Klassenzimmer gut durchgeführt werden kann (z.B. vor/nach Schulaufgaben)

Quellen- und Literaturangaben

Kinderyoga Bildkarten

z.B. 30 Kinderyoga-Bildkarten von Elke Gulden, Bettina Scheer & Gabriele Pohl, Verlag DON BOSCO (11,99 €)

oder Die Kinder-Yoga-Box von Iris Binder & Seppo Christian Kaiser, Verlag HERDER (20,00 €)

oder selbst Yoga-Kärtchen zeichnen