

Praxisimpuls für Erzieher: 7 Yoga-Übungen für den Kita-Tag

08. März 2021



Valeria Ushakova von Pexels

Unsere Gastautorin Petra Dölker erklärt euch, wie ihr Yoga-Übungen in den Kita-Alltag einbauen kannst. Mit Spiel und Spaß erleben die Kinder die Welt der Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung.

Yoga ist in aller Munde und so erobert auch Kinderyoga zu nehmend die Kindergärten. Doch keine Sorge: Um mit Kindern Yoga zu üben, brauchst du keine jahrelange Yoga-Praxis.

Kinderyoga soll in erster Linie Spaß machen und von Leichtigkeit getragen sein. Das Schöne ist, du musst nicht unbedingt ein großes Kinderyoga-Projekt starten, um mit Kindern Yoga zu praktizieren. Du kannst einzelne Übungen wunderbar in den Kita-Alltag oder den Morgenkreis integrieren. Es sind oft die kleinen alltäglichen Momente, die sowohl deine pädagogische Arbeit, als auch das Wohlbefinden der Kinder wertvoll bereichern.

Erste Yoga-Schritte im Kindergarten

1. Abzappeln und Schütteln

Kinder brauchen Bewegung genauso wie Ruhe. Doch bevor Kinder entspannen können, ist es wichtig, dass sie zunächst ihre ganze Energie spüren dürfen. Erst wenn Kinder sich ausgetobt haben, können sie auch gut entspannen.

Schalte den Lieblingssong der Kinder an. Solange das Lied läuft, darf gezappelt werden. Schüttel deinen Körper, als wärst du ein Wackelpudding. Die Arme, die Beine und auch den Po. Alles darf sich bewegen. Durch diese Übung spüren Kinder ihren gesamten Körper. Zusätzlich wird die Muskulatur gelockert und Anspannungen lösen sich auf.

Nach so viel **Bewegung** fühlt sich eine kurze Ruhe-Einheit besonders gut an:

- Stehe mit den Beinen fest im Boden.
- Lege deine Hände auf deinen Bauch.
- Kannst du spüren, wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt?
- Atme ein und aus und nimm wahr, wie der Körper langsam wieder zur Ruhe kommt.

2. Verwurzelt wie ein Baum

Der Baum ist sicher eine der bekanntesten Yoga-Übungen und auch bei Kindern sehr beliebt. In dieser Haltung werden nicht nur das Gleichgewicht und die Konzentration geschult, sie gibt Kindern auch Kraft und ein Gefühl der Erdung.

- Die Beine stehen hüftbreit.
- Stelle dir vor, dass deine Füße wie Baumwurzeln fest im Boden verankert sind.
- Hebe nun einen Fuß und lege ihn am Knöchel, der Wade oder über dem Knie ab.
- Deine Hände kannst du wie Zweige, zur Seite oder nach oben strecken.
- Wechsel anschließend das Bein.

Frage die Kinder, wie es sich anfühlt, auf einem Bein zu stehen. Ist es eher wackelig oder stabil? Tauscht eure Erlebnisse miteinander aus und probiert immer wieder neue Variationen. Ändere die Fuß-Position und die Haltung der Arme. Werde dabei zu einem runden Laubbaum oder einer spitzen Tanne. Alle Ideen sind willkommen.

Wie fühlt es sich wohl an, die Yoga-Übungen mit geschlossenen Augen zu erleben?

Probiere es aus:

- Komme in die Baumhaltung.
- Stelle dir nun vor, dass die Sonne langsam untergeht und es dunkel wird.
- Wenn du möchtest, schließe dazu sanft deine Augen. Erlebe, wie sich die Übung mit geschlossenen Augen anfühlt. Spürst du einen Unterschied?

- Die Nacht ist vorbei. Öffne wieder deine Augen, wechsel das Bein und lasse es noch einmal dunkel werden.

3. Die Wald-Übung

Yoga-Übungen eignen sich sehr gut, um das Gemeinschaftsgefühl der Kinder zu stärken. Sie erfahren, wie bedeutsam es ist, sich als Gruppe Halt zu geben und einander zu vertrauen.

Für die Wald-Übung verwandeln sich alle Kinder nochmals in einen Baum:

- Alle Kinder stellen sich in einen Kreis.
- Legt eure Handflächen fest aneinander.
- Geht wieder in die Baum-Position. Alle Bäume heben zunächst das rechte Bein.
- Ihr stützt euch nun gegenseitig, mit eurem Körpergewicht.
- Wenn ihr möchtet, lasst es noch einmal Nacht werden und schließt sanft die Augen.
- Wechselt anschließend auf das andere Bein.

Alternative Übung in Corona Zeiten:

- Verteilt euch als Gruppe im Raum.
- Jedes Kind nimmt die Baum-Haltung ein.
- Stellt euch nun vor, dass ihr alle zusammen zu einem wunderschönen Wald werdet.
- Lächelt euch gegenseitig an, um die Verbindung untereinander zu stärken

4. Luftballons-Zauber mit Klang

Klänge haben auf Kinder eine faszinierende Wirkung. Gebannt lauschen Kinder, wenn eine Klangschale ertönt. Erkundet zunächst gemeinsam die Klangschale:

- Wie klingt die Klangschale, wenn sie laut oder leise angeschlagen wird?
- Wie schwer ist die Klangschale?
- Fühlt sich die Schale eher kalt oder warm an?

Um die Schwingungen der Klangschale besser spüren zu können, erhält jedes Kind im nächsten Schritt einen aufgepusteten Luftballon:

- Der Luftballon wird zwischen den Händen auf Brusthöhe gehalten.
- Die Klangschale wird direkt vor dem Luftballon angeschlagen.
- Durch die Schwingungen der Klangschale beginnt auch der Luftballon in den Händen der Kinder zu vibrieren. Je größer die Klangschale ist, desto stärker wird der Luftballon schwingen.

5. Die Maler-Massage

Die meisten Kinder genießen es sehr zu kuscheln, umarmt zu werden oder sich an der Hand zu halten. Kinder spüren, dass Berührungen glücklich machen. So zeigen auch Studien, dass durch **Berührungen** im Körper Glückshormone freigesetzt werden.

Bei der Maler-Massage wird der Rücken zur Leinwand. Ausgestattet mit verschiedenen Pinseln und Maler-Rollen dürfen die Kinder sich gegenseitig massieren.

- Ein Kind legt sich auf den Rücken oder in die Kindeshaltung.
- Ganz intuitiv beginnt das Kind mit dem Pinsel und der Maler-Rolle, den Rücken des liegenden Kindes zu massieren.
- Anschließend wird natürlich getauscht und der bisherige Masseur darf nun bei der Massage entspannen.

Alternative Übung in Corona Zeiten:

- Jedes Kind darf sich verschiedene Pinsel und Maler-Rollen aussuchen.
- Im nächsten Schritt dürfen die Kinder mit den Materialien experimentieren und sich selbst massieren.
- Wie fühlt es sich an, wenn der Pinsel und die Rolle über die Haut streichen?
- Tauscht euch im Anschluss über eure Erlebnisse aus.

6. Achtsames Essen

Kennst du die Situation, dass sich die Tür zum Kita-Bistro öffnet und alle Kinder hinein stürmen? Auch beim Essen ist es leider oft so, dass viele Kinder eher hetzen, als zu genießen. Wäre es nicht schön, beim Essen etwas Tempo raus zu nehmen?

- Teile den Kindern als Snack ein Stück Apfel aus.
- Betrachtet den Apfel: Wie sieht der Apfel aus? Welche Farbe hat das Obst? Kannst du Kerne entdecken?
- Wie riecht der Apfel?
- Wie fühlt sich das Obst in der Hand an? Ist der Apfel klebrig oder eher wässrig?
- Beiße ein Stück vom Apfel ab. Wie fühlt sich der Apfel im Mund an? Schmeckt er eher süß oder sauer?
- Lasse das Obst ganz langsam auf der Zunge zergehen.

7. Malen mit Mandalas

Durch das Malen können Kinder ihre Erlebnisse und Gefühle verarbeiten. Mit all ihrer Kreativität und Fantasie, erschaffen Kinder Geschichten auf ihrem Malblatt.

Gepaart mit sanfter Entspannungsmusik, kann das Ausmalen von Mandalas zu einem meditativen Erlebnis werden, das Kindern Kraft und Ruhe schenkt.

- Verteile ein Mandala ihrer Wahl an die Kinder.
- Im Hintergrund läuft sanfte Entspannungsmusik.
- Achte darauf, dass das Malen an einem ruhigen Ort stattfinden kann.

Mehr über Yoga in der Kita

Noch mehr Infos und Tipps für Erzieher:innen und Yogalehrende findest du auf <https://PLUS.Kinderyoga.de> - dem großen deutschsprachigen Kinderyoga-Portal.

Die Autorin

Petra Dölker hat als **Erzieherin** und **Sozialpädagogin** langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Als **Kinderyogalehrerin** ist es ihr ein besonderes Anliegen, Kinder darin zu unterstützen, sich zu starken, resilienten Persönlichkeiten zu entwickeln. Weitere Infos unter www.starke-yoga-kinder.de

- [Mail](#)

- [Entspannung](#)
- [Kinder](#)
- [Kindergarten](#)
- [Yoga](#)