

Atelier Kopffrei – Entspannen/ Ruhe finden
Schuljahr 2022/23 (9 Termine)

	Datum	Angebot / Ablauf	Materialien	Pädagogische Ziele
1.	29.09.22	<p>Yoga Quatsch Kids:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung: Was ist Yoga und warum ist es so gut für dich? S.12 -15 2. Kinderyoga <ol style="list-style-type: none"> 1. Anfangsentspannung 2. Atemübung „Schnarchbiene“ (S.30) 3. Sonnengruß 2 mal (S.32-37) 4. 12 Asanas / Yogahaltungen (S.46-69) 3. Traumreise mit Sternenprojektor Audio: „Die Reise ins Regenbogenland“ (Kapitel 1-5) (Autogenes Entspannen für Kinder) 4. Reflexionsrunde 	<p>Mairhofer, Tanja: <i>Yoga Quatsch Kids</i>, 2020 TRIAS-Verlag Stuttgart</p> <p>Sumfleth, M; Lamp, F.: Autogenes Entspannen für Kinder (Audio) Sternenprojektor</p>	<p>Schüler:innen verstehen, dass Yoga dazu dient, Körper und Geist zu beruhigen und beweglicher zu machen</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS lernen sich auf ihre Körperwahrnehmung zu konzentrieren (wie fühlt sich dein Körper vor der Dehnung / Entspannung an?) • SuS lernen ihre Atmung bewusster wahrzunehmen (Atmung zur Selbstregulation / Beruhigung) • SuS lernen den Sonnengruß als feste Aufwärmübung für die folgenden 12 Asanas • SuS lernen sich durch die Asanas zu dehnen / ihren Körper bewusster wahrzunehmen • SuS lernen sich auf die erzählten Bilder der autogenen Entspannung der Traumreise einzulassen und zu konzentrieren und mit ihrer Phantasie innere Vorstellungen entstehen zu lassen- Konzentrationsförderung, Selbstregulationsübung
2.	06.10.22	Vertretung durch S. Obenland: Wiederholung der Quatsch Kids Übungen aus der vorangegangenen Stunde		
3.	13.10.22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kinderyoga <ol style="list-style-type: none"> 1. Anfangsentspannung 2. Atemübung „Schnarchbiene“ (S.30) 3. Sonnengruß 2 mal (S.32-37) 4. 12 Asanas / Yogahaltungen (S.46-69) 2. Traumreise mit Sternenprojektor Audio: „Die Sonneninsel“ (Kapitel 6-8) (Autogenes Entspannen für Kinder) 	<p>Sumfleth, M; Lamp, F.: Autogenes Entspannen für Kinder (Audio) Sternenprojektor</p>	Siehe oben

Atelier Kopffrei – Entspannen/ Ruhe finden
 Schuljahr 2022/23 (9 Termine)

		3. Reflexionsrunde		
4.	20.10.22	Einstieg: Stuhlkreis: 1. stille Spiel: „Murmel, du musst wandern“ 2. Atemübung „Schnarchbiene“ 3. Atemübung „Om“ Kinderyoga 4. Atemübung „Yogaente“ (SuS legen sich auf den Rücken auf eine Matte. Ente wird auf den Bauch gestellt und beim Ein- und Ausatmen beim Heben und Senken beobachtet 5. Sonnengruß – Gedicht (Yoga Quatsch Kids S.36) 6. 12 Asanas (s. 82-107) Abschluss: Balance Parcours – sich mit verbundenen Augen von einem Partner führen lassen	1 Murmel, Kerze 10 Gummienten (Yogaenten) Elemente Bewegungsparcours Wippe, Brücke, Tau, Balancebrett, Akkupressurhalbkugeln Augenbinden	Siehe oben
5.	27.10.22	Einstieg: Stuhlkreis: 1. Atemübungen: Nasenatmung, Schnarchbiene und Om 2. Stille Spiele: <ul style="list-style-type: none"> Murmel, du musst wandern Geisterstunde 3. Partnerspiel: der Hand des Partners folgen / liegende acht nachfahren/ mit Ball zwischen den Handflächen liegende acht nachfahren 4. Kinderyoga (Wiederholung der Übungen der vorangegangenen Woche): <ul style="list-style-type: none"> Einstiegsentspannung mit „Yogaente“ Sonnengruß 12 Asanas 		Selbstregulationsübungen Sich und andere genau wahrnehmen, Förderung Körper- Sinneswahrnehmungen, andere ohne Sprache körpersprachlich deuten Sich und andere genau wahrnehmen und in Resonanz gehen, gemeinsame Bewegungen ausführen, körpersprachlich kommunizieren / kooperieren

Atelier Kopffrei – Entspannen/ Ruhe finden
Schuljahr 2022/23 (9 Termine)

		Abschluss: Balance Parcours (mit verbundenen Augen)		
6.	10.11.22	<p>Einstieg: Sitzkreis auf dem Boden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atemübungen: Nasenatmung, Schnarchbiene, Om 2. Stillespiel: Platzwechsel nur mit Augenkontakt 3. Stillespiel: Glocke 4. Reflexion Balance Parcours / Blindenführung 5. Partnerspiel: Kleiner Parcours (Wippe, Balancierseil, Brücke, Klotz): „Blindenführung“ mit Lenkergriff: <ul style="list-style-type: none"> → Ohne sprechen → Ohne Zusammenstöße (auch auf andere Kinder achten) <p>Kinderyoga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Einstiegsentspannung mit Yogaente 7. Sonnengruß 8. 12 Assanas (S-46-69) <p>Abschluss: Traumreise „Das Schlaraffenland“ (Kapitel 13 - 16)</p>		Vertrauen, Körperspannung, Achtsamkeit, Sinne schärfen
7.	17.11.22	Vertretung durch Frau Obenkand		
8.	24.11.22	<p>Einstieg: stilles Spiel Rückenmaler</p> <ul style="list-style-type: none"> → Paarspiel: ein Kind sitzt hinter seinem Spielpartner und legt sein Bildkartenset in einer beliebigen Reihenfolge in einer Linie vor sich und hinter dem Rücken des Partners → Das vordere Kind hat die Karten seines Sets so vor sich liegen, dass es alle Motive erkennen kann → Das hintere Kind zeichnet nun mit dem Zeigefinger das erste Piktogramm in seiner Reihenfolge auf den Rücken des vorderen Kindes, dieses versucht zu erkennen (spüren), um welches Piktogramm es sich handelt. Meint es, das richtige Piktogramm erkannt zu haben, gibt es dem hinteren Kind das Handzeichen „Daumen hoch“ und legt die entsprechende Karte vor sich. Hat es nicht verstanden gibt es das Handzeichen „Daumen runter“ und das hintere Kind wiederholt das Zeichnen 	10 mal Bildkartensets Piktogramme	Förderung der Körperempfindens, Feinmotorik, Kooperation, Einfühlungsvermögen

Atelier Kopffrei – Entspannen/ Ruhe finden
Schuljahr 2022/23 (9 Termine)

		<p>→ Das hintere Kind zeichnet alle Piktogramme seiner gelegten Reihenfolge nach auf den Rücken des vorderen Kindes. Das vordere legt seine Bildkarten entsprechend vor sich in dieser Reihenfolge ab.</p> <p>→ Sind alle Karten abgelegt kann verglichen werden, ob alle Piktogramme richtig verstanden wurden.</p> <p>Kinderyoga: Da es sich um die letzte Stunde handelt, dürfen die Kinder Yogalehrer: In sein und jeweils ein Kind kommt nach vorne und macht den Sonnengruß und eine Asana Übungen aus den vergangenen Stunden vor. Danach dürfen noch Lieblingsasanas wie z.B. „der Clown“ oder Kopfstand geübt werden.</p>		
--	--	---	--	--

Atelierbeschreibung Kopf frei! (Tess Roczen)

Das Leben ist manchmal, auch für Kinder, ganz schön stressig und laut, der Kopf raucht, ist ziemlich voll, der Körper zwickt und ist verspannt...

In der Ruhe liegt die Kraft! Im Atelier „Kopf frei!“ machen wir eine Pause vom Alltagsstress, kommen gemeinsam runter, atmen mal tief durch und entspannen Körper und Geist.

Das erwartet dich:

- ✓ Gruppen- und Partnerspiele, die beruhigen und dein Vertrauen in dich und andere stärken
- ✓ Balance-Parcours, für mehr Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn
- ✓ Eine kleine Yogaeinheit und Atemübungen für ein besseres Körpergefühl und einen ruhigeren Geist
- ✓ Traumreisen, in denen du dich von deiner Phantasie davontragen lassen kannst