

eine Handvoll Sonne mit der rechten Hand und dann eine Handvoll Sonne mit der linken Hand zum Bauch. Sage dabei jedes Mal laut: »Ha.««

Atmen in alle Richtungen: »Stelle dich aufrecht und etwas breitbeinig hin. Atme ein, strecke die Arme nach vorn und lege die Handflächen aneinander. Atme weiter ein und öffne die Arme zur Seite. Atme immer noch ein, hebe die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Jetzt darfst du ausatmen: Beuge dich nach unten und schwinge die Hände zwischen den Beinen durch.«

Hasenatem: »Setze dich bequem hin. Atme mit vier bis fünf kurzen Atemzügen ein und ziehe dabei deine Nase kraus wie ein mümmelndes Häschen. Atme langsam und in einem Rutsch wieder aus.«



Sonnengruß

Nach der Atmung werden die Muskeln aufgeweckt und aufgewärmt. Dabei hilft im Yoga der Sonnengruß. Es empfiehlt sich, die Übungen zunächst einzeln mithilfe der Karten zu üben. Drei Durchgänge oder »Runden« dieser Bewegungsfolge sollten für Kinder gut zu schaffen sein:

- *Strecke dich zur Sonne, beuge dich zur Erde.*
- *Komme in den Hund.*
- *Mache den Salamander und lege dich*

auf der Matte ab.

- *Komme in die Schlange.*
- *Entspanne dich in der Maus.*
- *Komme in den Hund und mit einem Hüpfen an den Anfang der Matte.*
- *Strecke dich zur Sonne ... und weiter geht's.*

Yogahaltungen

Die Übungen auf unseren Karten sind in sechs verschiedene Kategorien eingeteilt. Zu welcher Gruppe eine Übung gehört, erkennt man an der Farbe. Es gibt Übungen

- *für Balance und Standfestigkeit (rot),*
- *für einen gesunden Umgang mit Gefühlen (orange),*
- *für innere Kraft und einen starken Rücken (gelb),*
- *für eine gesunde Wirbelsäule und eine tiefe Atmung (grün),*

- *für Entspannung und inneren Frieden (blau),*
- *für einen Wechsel der Perspektive (violett).*

Für eine ausgewogene Übungsfolge wählt man aus jeder Gruppe eine oder zwei Karten aus und übt die Haltungen mit den Kindern. Kinder haben selbst ein sehr gutes Gespür dafür, was ihnen guttut – wie lange und wie oft sie eine Übung machen möchten. Die Anleitungen auf den Karten eignen sich zum Vor- und Selberlesen. Die Karten bieten auch die Möglichkeit, schon die Auswahl der Übungen zu einem Spiel zu machen. Die folgenden Spiele haben sich im Unterricht hervorragend bewährt. Man kann sie in der Gruppe, aber auch sehr gut mit einem Kind machen.

Stopptanz: Der Kartenstapel liegt in der Mitte. Man spielt ein Lied, auf das Kinder gern tanzen. Der Stopptanzschritt geht ganz

einfach: rechter Ellbogen zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie und so weiter. Irgendwann wird die Musik unterbrochen und man versammelt sich um die Karten. Dann darf die oberste Karte aufgedeckt werden und es wird geübt. Dieser Ablauf wird wiederholt, bis alle an der Reihe waren.

Was fehlt? Sechs Karten werden ausgelegt – eine aus jeder Kategorie. Farben und Übungen werden genannt, etwa: »Adler auf der roten Karte.« Dann darf sich das Kind wegdrehen und eine der Karten wird entfernt. Anschließend darf es die übrigen fünf Karten betrachten und raten, welche fehlt. Es darf auch Fragen stellen wie: »Ist auf der Karte ein Tier zu sehen?« Dann wird geübt.

Würfelspiel: Für dieses Spiel braucht man einen Würfel. Die Karten werden in sechs farblich sortierten Stapeln ausgelegt und