



StarkeKids

Yoga-Übungen für Kinder inkl. Geschichte

für 3-6-Jährige

Birgit Gattringer

Kinderyoga



Hey, du möchtest mit deinem Kind Yoga ausprobieren? Super! Du findest hier zahlreiche klassische Yoga-Übungen, die ich dir beschreibe und darunter gibt's jeweils Hinweise, wie du sie deinem Kind vermitteln kannst.

Dabei gilt:

Je jünger dein Kind ist, desto spielerischer sollten die Übungen sein. Da geht es nicht darum, eine bestimmte Position korrekt auszuführen und ewig zu halten.

Vielmehr sollte dein Kind Spaß dabei haben, sich viel bewegen oder zwischendurch auch mal kurz zur Ruhe zu kommen.

Wechsele die Übungen daher lieber häufiger, damit es nicht langweilig wird. Du kannst zum Ausgleich mehr Wiederholungen einbauen.

Sehr beliebt sind auch lustige Bezeichnungen für die einzelnen Übungen oder wenn der Yoga in Spiele und Geschichten verpackt wird. Daher hab ich hier auch eine tolle Yoga-Geschichte vorbereitet.

Ältere Kinder haben dann mehr und mehr Spaß an „richtigen“ Yoga-Übungen. Vor allem, wenn du selbst mitmachst, wollen sie dir bald nacheifern. Auch Atemübungen und kurze Meditationen kannst du nun mit einbauen.

Übrigens eignet sich Yoga nicht nur für Mädchen! Jungs haben genauso Spaß daran, sich zu bewegen.



Was du brauchst

Für Yoga brauchst du lediglich ein bisschen Platz in der Wohnung oder im Garten. Es sollte angenehm warm sein.

Grundsätzlich gilt:

Wenn du dich barfuß wohlfühlst, ist es die richtige Temperatur.

Eine rutschfeste Matte dient als Unterlage. Es muss keine superteure Yoga-Matte sein.

Als Kleidung eignen sich Leggings oder eine Jogginghose sowie ein leichtes Shirt mit langen oder kurzen Ärmeln.

Die Sachen sollten weder zu eng noch zu weit sein und am besten aus Baumwolle.

Und dann kann es auch schon losgehen.



Der Ablauf einer Yoga „Stunde“



Eine Yoga-Stunde sollte bei kleineren Kindern ca. 30 min betragen. Grundschulkinder können dann schon 45 bis 60 min üben. Achte darauf, dass es nicht zu lang wird, dann verlieren Kinder schnell die Lust. Lieber zweimal pro Woche 20 min anstatt eine lange Yoga-Stunde. Der Ablauf ist dabei immer ähnlich:

I. Zu Beginn eine kurze Entspannung oder Atemübung

Du kannst z.B. dein Kind bitten, sich bequem hinzusetzen und zu lauschen. Oder du lässt es auf verschiedene Körperteile zeigen. Mit älteren Kindern kannst du Atemübungen machen – z.B. beim Einatmen bis 3 zählen, beim Ausatmen bis 4.

Oder du lässt Entspannungsmusik laufen und dein Kind soll sich ein paar Minuten mit geschlossenen Augen darauf konzentrieren.

Hinweis: Kleinere Kinder mögen oft nicht gern so lange die Augen schließen. Sie können die Anfangsentspannung genauso gut mit offenen Augen machen.

Tipp: Ist dein Kind besonders aktiv und kommt nicht zur Ruhe, beginne direkt mit dem Aufwärmen.

2. Anschließend folgt das Aufwärmen

Kleinere Kinder dürfen nun zum Aufwärmen ordentlich rumtoben. Sehr gut eignen sich z.B. Purzelbäume, Hüpfen und Drehen (unterstützt das Gleichgewicht). Ältere Kinder können sich mit dem klassischen Sonnengruß aufwärmen. Ich beschreibe ihn weiter unten.

3. Nun folgt der Hauptteil mit den Yoga-Übungen

Jetzt kannst du dein Kind verschiedene Yoga-Übungen machen lassen, die du besonders bei kleineren Kindern am besten in einer Geschichte verpackst. Die einzelnen Positionen sollten sich mehrmals wiederholen – je kleiner das Kind, desto abwechslungsreicher.

Weiter unten findest du eine Yoga-Geschichte für Kinder von 3-6. Für ältere Kinder kannst du sie gerne etwas anpassen.

Oder du schaust im Internet, da findest du auch zahlreiche Anleitungsvideos für jede Altersgruppe.

4. Die Entspannung zum Schluss

Der Abschluss sollte immer eine kurze Entspannungsphase bilden. Im Idealfall hat sich dein Kind jetzt ordentlich ausgepowert und kommt fast von selbst zur Ruhe.

Lass es sich hinlegen – gern auch mit einer kuscheligen Decke oder dem Lieblingskuscheltier. Sanfte Musik oder etwas gedimmtes Licht helfen zusätzlich beim Entspannen.

Nun kannst du deinem Kind z.B. eine Traumgeschichte vorlesen. Oder du gibst ihm eine kleine Massage (Vorsicht bei kleineren Kindern, sie sind oft sehr kitzelig).

Die besten Yoga-Übungen (Asanas) für Kinder

I. Der Baum

Dein Kind steht aufrecht wie ein Baum. Die Füße sind die Wurzeln, mit denen es sich im Boden festhält. Die Beine sind der Stamm und die Arme die Zweige.

Kinder 2-5: Kleinere Kinder stehen etwa hüftbreit, größere mit geschlossenen Beinen, und breiten die Arme aus. Jetzt kommt ein Sturm auf und pustet die Zweige in alle Richtungen – nach oben, zur Seite, nach vorn und nach hinten. Auch der Oberkörper wiegt und biegt sich in alle Richtungen. Achte darauf, dass dein Kind dabei nicht zu wild und hektisch wird.

Kinder 6-10: Dein Kind steht aufrecht mit geschlossenen Beinen, die Hände sind vor der Brust zusammengelegt wie beim Beten. Wenn es sicher steht, nimmt es langsam einen Fuß hoch und steht auf einem Bein. Wie lange klappt das, ohne zu wackeln? Ältere Kinder können ein Knie so hochziehen, dass sie den Fuß an der Innenseite des anderen Beins abstellen können (siehe Bild). Und wer sicher steht, hebt nun langsam die Arme nach oben, bis sie über dem Kopf gerade nach oben ausgestreckt sind.



2. Der Hund



Dein Kind geht in den Vierfüßlerstand und reckt den Po nach oben.

Kinder 2-5: Dein Kind stützt sich auf Hände und Knie (als würde es krabbeln) und darf nun kräftig mit dem Po wackeln – so wie der Hund, der mit dem Schwanz wedelt. Und wer mag, darf natürlich auch mal bellen.

Kinder 6-10: Dein Kind steht auf Händen und Füßen und streckt den Po in die Höhe (siehe Bild). Nun darf wieder mit dem Po gewackelt werden. Je älter das Kind ist, desto mehr solltet ihr auf einen geraden Rücken und durchgestreckte Beine achten.

3. Die Katze / die Kuh

Kinder 2-5: Die Grundposition ist wie beim Hund auf allen Vieren (auf Händen und Knien). Nun macht die Katze einen runden Katzenbuckel und faucht dabei. Anschließend lässt sie den Rücken nach unten durchhängen und miaut. Zwischendurch darf dein Kind auch auf allen Vieren durch den Raum krabbeln und dabei immer wieder abwechselnd fauchen und miauen.

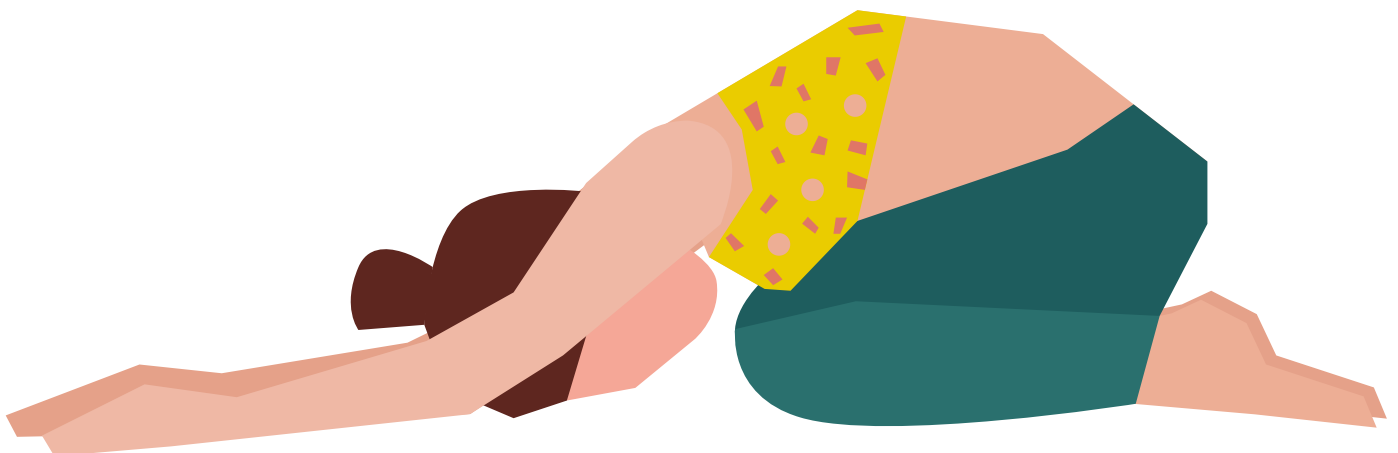
Kinder 6-10: Dein Kind geht auf alle Viere (auf Hände und Knie) und macht einen Katzenbuckel (Rücken nach oben wölben). Der Kopf geht dabei nach unten. Anschließend wird der Rücken nach unten durchgebogen und der Kopf nach hinten in den Nacken gelegt. Achte darauf, dass der Wechsel zwischen den beiden Positionen nicht zu abrupt und hektisch erfolgt.



4. Die Schildkröte (bzw. der Hase in unserer Yoga-Geschichte)

Kinder 2-5: Dein Kind kniet am Boden und legt nun den Oberkörper nach vorne ab. Die Arme können vor der Brust eingezogen werden. Es soll sich ganz klein zusammenrollen, so klein es nur kann. Nun kannst du ihm gerne ein paar Mal über den Rücken streicheln, bevor es sich wieder „entrollt“.

Kinder 6-10: Dein Kind kniet am Boden und sitzt auf den Fersen. Nun legt es den Oberkörper nach vorne ab, bis die Stirn die Matte berührt. Die Arme können dabei gerade nach vorne ausgestreckt oder neben dem Körper nach hinten abgelegt werden. Lass es einen Moment so verweilen, dann kommt es langsam wieder in den Kniesitz.



5. Die Schlange / der Wurm

Kinder 2-5: Dein Kind liegt am Boden auf dem Bauch und darf sich nun in alle Richtungen schlängeln und „herumwürmen“. Kann es sich fortbewegen, ohne Arme und Beine zu benutzen?

Kinder 6-10: Dein Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, die Beine sind lang ausgestreckt. Nun stellt es die Hände neben den Schultern auf und drückt den Oberkörper so weit es geht nach oben. Der Kopf wird nach hinten in den Nacken gelegt. Und jetzt darf es zischen wie eine Schlange.



6. Der Frosch (bzw. der Floh in unserer Yoga-Geschichte)



Kinder 2-5: Lass dein Kind nach Herzenslust herumhüpfen wie ein Frosch. Natürlich darf es auch laut „Quak-Quak“ rufen.

Kinder 6-10: Dein Kind geht in die Hocke. Dann drückt es sich hoch und hüpfet. Wiederholt die Übung ein paar Mal. Wie hoch und wie weit kann der kleine Frosch hüpfen?



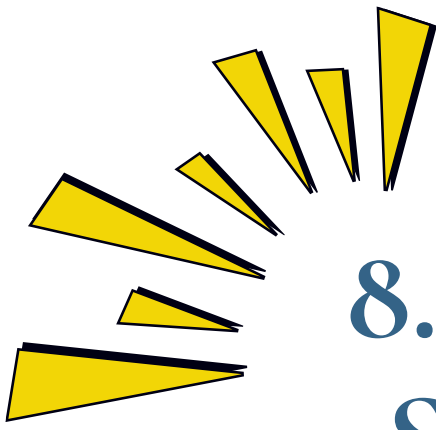
7. Der Schmetterling



Kinder 2-5: Dein Kind liegt auf dem Rücken und hebt die Beine senkrecht nach oben. Nun klappt es sie seitlich auseinander, danach schließt es sie wieder und wiederholt das mehrmals ... als wären es Schmetterlingsflügel. Die Übung geht auch im Sitzen: Dann werden die Beine am Boden liegend auseinander und zusammen geklappt.

Kinder 6-10: Dein Kind sitzt in einer Art Schneidersitz, wobei die Fußsohlen aneinander liegen. Nun wippt es mit den Knien auf und ab, als würde es mit den Flügeln schlagen. Zur Unterstützung kann es mit den Händen die Füße greifen.





8. Superman / Superwoman

Kinder 2-5: Dein Kind liegt lang ausgestreckt auf dem Bauch. Nun versucht es, Arme und Beine gleichzeitig anzuheben. Wenn das noch zu schwierig ist, kannst du es auch hochheben und wie Superman durch den Raum fliegen lassen. Mit etwas Körperspannung geht das natürlich viel besser...

Kinder 6-10: Dein Kind liegt lang ausgestreckt auf dem Bauch. Nun hebt es Kopf, Arme und Beine gleichzeitig an, sodass es möglichst nur noch auf dem Bauch liegt. Jetzt kann es sich vorsichtig nach links und rechts neigen, um wie Superman hin und her zu fliegen.



9. Die Leiter

Kinder 2-5: Lass dein Kind sich ganz lang strecken, als ob es nach den Wolken greifen will. Schafft es schon, sich auf die Zehenspitzen zu stellen? Zur Unterstützung kannst du auch etwas über seinen Kopf halten, das es versuchen soll zu greifen – zum Beispiel ein Kuscheltier.

Kinder 6-10: Dein Kind steht aufrecht. Nun stellt es sich vor, dass es eine Leiter hochklettert. Die Hände greifen weit nach oben, die Beine steigen immer im Wechsel die Leiter hoch (auf der Stelle laufen, dabei die Knie weit hochziehen).





Eine Yoga-Geschichte für Kinder (ca. 3 bis 6 Jahre)

Mit der folgenden Yoga-Geschichte kann dein Kind auf spielerische Weise verschiedene Yoga-Übungen machen. Du kannst sie natürlich auch gerne abwandeln oder erweitern, wenn du magst.

Lies sie deinem Kind vor oder nimm sie vorher auf und spiele sie dann ab – dann kannst du selbst mitmachen. Achte darauf, die Geschichte langsam und mit Pausen vorzutragen, damit dein Kind ausreichend Zeit für die einzelnen Übungen hat.

Du kannst auch jeden einzelnen Part beliebig oft wiederholen. Hinweise dazu findest du in der Geschichte. Achte dabei auf dein Kind und passe die Wiederholungen so an, dass es Spaß daran hat.



Los geht's:





Ausgangsposition: Aufrecht stehen

Stell dir vor, du bist ein Baum. Ganz gerade stehst du da. Der Wind pustet dich ein bisschen hin und her. Du streckst deine Äste aus (Arme ausstrecken) – zu den Seiten, nach vorne und nach oben. Gaaanz weit nach oben.

Es ist Nacht. Am Himmel sind ganz viele Sterne. Du versuchst, nach den Sternen zu greifen. Huch, da fällt plötzlich ein Stern herunter und landet vor deinen Füßen. Du bückst dich und hebst ihn auf. Du hältst ihn in den Händen und schaust ihn an. Er glitzert so toll!

Möchtest du noch einen Stern pflücken? Dann streck dich nochmal zum Himmel aus ... immer höher und höher und ... plumps ... da ist der nächste Stern vor deinen Füßen gelandet. Heb ihn schnell auf! (**Kann nach Belieben mehrfach wiederholt werden.**)

Jetzt hast du so viele Sterne in deinen Händen. Sie funkeln und glitzern. Auf einmal hörst du sie flüstern: „Wir können dich verzaubern!“ Wow, wie toll ist das denn? Sofort wünschst du dir, eine Katze zu sein. Du drehst dich einmal im Kreis, dann hockst du dich hin. Mach dich ganz klein, so klein es geht und ... PLING ... jetzt bist du eine Katze. Wie läuft eine Katze? (**auf Händen und Knien durch den Raum krabbeln**) Und wie macht die Katze? Richtig ... miau. Oder bist du etwa ein Löwe, der ganz laut brüllt?

Ohhh, da sieht die Katze einen Hund. Sie bekommt einen Schreck, macht einen ganz runden Rücken und faucht. Dann läuft sie wieder ein Stück, macht wieder einen Buckel und faucht nochmal. (**Gerne mehrfach wiederholen.**)

Der Hund jedoch freut sich. Er wedelt fröhlich mit dem Schwanz. Strecke den Po nach oben und wackel damit hin und her. Er bellt auch, um Hallo zu sagen.

Dann legt er sich hin. Wie liegt ein Hund? (**Lass dein Kind seine eigene Position finden, z.B. mit angezogenen Knien, die Unterarme nach vorne abgelegt.**) Aber das ist ihm bald zu langweilig, also kommt er wieder auf alle Viere, läuft herum und wedelt nochmal mit dem Schwanz. (**Gerne wiederholen: hinlegen – hochkommen und Po wackeln – hinlegen usw.**)



Huch, da kitzelt den Hund etwas. Er springt auf und kratzt und krabbelt sich am ganzen Körper. Dann schüttelt er sich, so doll er kann. **(Kind kann sich dabei ausschütteln und lockern.)**

Hoppla, was ist denn das? Da springt ein Floh aus dem Hundefell und hopst davon. Ganz hoch und weit springt der Floh. Kannst du auch wie ein Floh springen? **(Kind springt umher.)**

Puh, das war anstrengend. Zum Glück findet der Floh einen Hasen und hüpfert in sein weiches Fell. Der Hase schläft gerade tief und fest. Ganz klein hat er sich zusammengerollt und die Knie angezogen. Mach dich genauso klein wie ein Hase ... Er liegt auf einer wunderschönen Blumenwiese und träumt von leckeren Möhren. **(Kleine Ruhepause)**

Da kommt eine Raupe vorbeigekrochen. Ganz lang macht sich die Raupe und schlängelt sich durch das hohe Gras. Ab und zu hebt sie den Kopf hoch und schaut sich um, dann wurmt sie am Boden weiter. **(Kann mehrmals wiederholt werden.)** Nach einer Weile legt sich die Raupe auf die Seite und rollt sich ganz klein zusammen **(Beine anziehen und Arme darum schlingen)**. Sie verpuppt sich jetzt zu einem Kokon. Weißt du, was das bedeutet? Sie verwandelt sich in einen Schmetterling!

Das dauert natürlich ein bisschen. Die Raupe schläft tief und fest und rollt ab und zu mal nach links und nach rechts.

Und dann ist es soweit. Sie liegt auf dem Rücken und breitet ihre Flügel aus – strecke deine Beine nach oben aus. Langsam bewegt sie die Flügel zu den Seiten und wieder nach oben. **(Lass dein Kind mehrfach die Beine öffnen und schließen.)** Jetzt ist sie ein wunderschöner Schmetterling!

Vor Freude springt sie auf und fliegt los. Jetzt sind deine Arme die Flügel. Es macht so Spaß, mit den Flügeln zu schlagen und hin und her zu fliegen. Huiiiiiiii...

Als der Schmetterling müde wird, setzt er sich auf eine Blume. Es duftet so schön und er kuschelt sich richtig tief hinein. **(Bereite am besten eine Kuschedecke oder mehrere Kissen vor, in die sich dein Kind jetzt einkuscheln kann.)** Der Schmetterling wird ganz ruhig und atmet tief ein und aus. Schon bald schläft er ein und träumt von einer großen, bunten Blumenwiese.

(Wenn du magst, kannst du deinem Kind jetzt eine Traumreise oder eine Mentalgeschichte vorspielen. Oder du lässt die Yoga-Stunde langsam ausklingen.)



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung