

Kinderyoga XXL-Sonderedition

Michael Burtscher

38 pädagogische Mitmachkarten



BELTZ

Leseprobe aus: Burtscher, Kinderyoga XXL-Sonderedition, GTIN 4019172200459

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200459>

FÜR WEN IST DIESES KARTENSET GEDACHT UND WIE WIRD ES EINGESETZT?

Dieses Kartenset richtet sich in erster Linie an Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren und an Pädagog/innen, wie zum Beispiel Erzieher/innen, Kinderyogalehrer/innen, Grundschullehrer/innen, und natürlich auch an Eltern, die ihren Kindern Yoga näherbringen wollen.

Neal und Ylvi zeigen auf den Karten in Gestalt der verschiedenen Asanas (Baum, Hund, Katze, ...) die Haltungen der Yogapositionen. Anhand der eindeutigen Darstellung der Figuren ist es für die Kinder ein Leichtes, die Übungen selbstständig auszuführen. Die Spiele, welche bei dieser Reise vorkommen und im Folgenden vorgestellt werden, sind eine kleine Hilfestellung, wie diese Karten verwendet werden können.

Empfehlungen zu den Übungen

Um einseitige Belastungen auszugleichen, sollten asynchrone Übungen immer auf beiden Seiten ausgeführt werden. Beispielsweise kannst du bei der Asana Baum zuerst das linke, dann das rechte Bein als Standbein verwenden. Um die Wirbelsäule optimal zu trainieren, empfiehlt es sich, nach einer Asana mit Rückbeuge (Schlange, Brücke, Schwan, Krokodil, Kamel, Boot) eine Vorbeuge (Igel, Schnecke oder Maus) zu machen.



AUFBAU EINER KARTE

Bezeichnung der Asana

Affirmation: Wenn du an diesen Satz denkst, kann sich die Wirkung der Asana verstärken.

Körperliche Verbesserung: Die Symbole in Grün zeigen dir an, was aktiviert und gestärkt wird.

 Balance  Kraft  Dehnung

Tipps zur Haltung: Als geübter Yogi siehst du hier, auf was du noch achten kannst, um die Übung zu optimieren.



NEALS REISE UND IHRE STATIONEN

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Hallo, ich bin Neal | 8 |
| Farbenalarm | 10 |
| Yoga am Ball | 13 |
| Schutz im Haus | 15 |
| Wanderung der Tiere | 18 |
| Versteinerungsfangen | 21 |
| Das Meer | 22 |

YLVI ERZÄHLT GESCHICHTEN

| | |
|---------------------------------|----|
| Hallo, ich bin Ylvi | 24 |
| Frei sein wie ein Schmetterling | 26 |
| Das Wettrennen | 30 |
| <hr/> | |
| Asanas und ihre Wirkungen | 36 |



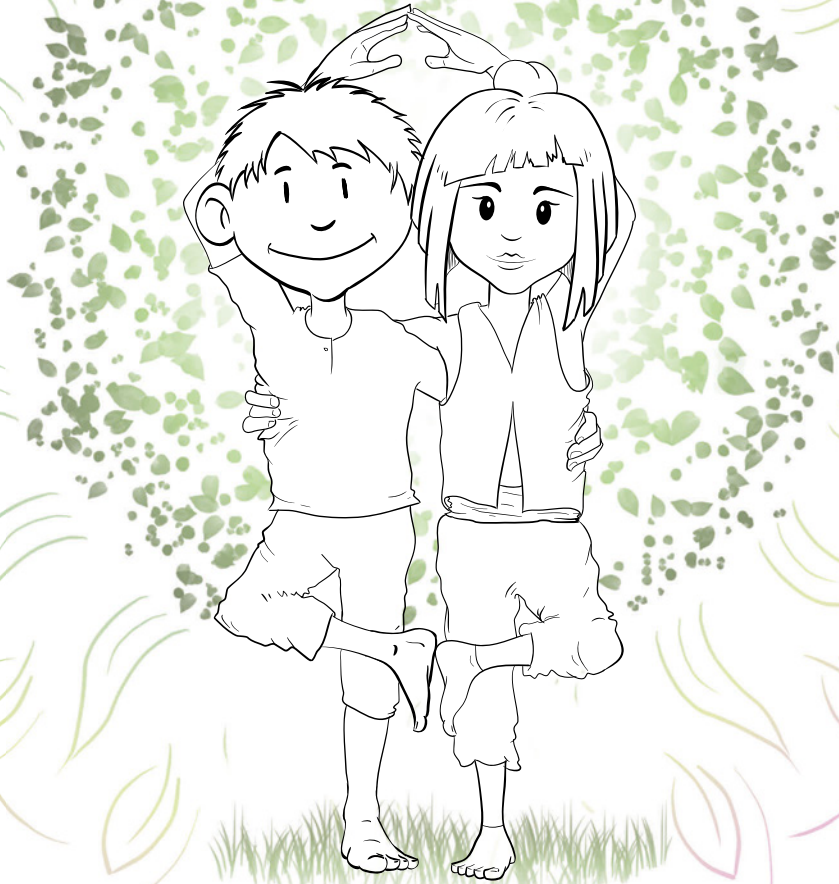


SCHNECKE

Ich lerne, mich selbst zu spüren. Ich bin in Sicherheit.



1. Fersensitz • 2. Oberkörper auf Oberschenkel ablegen • 3. Stirn berührt Boden • 4. Zeige- und Mittelfinger werden zu Fühlern



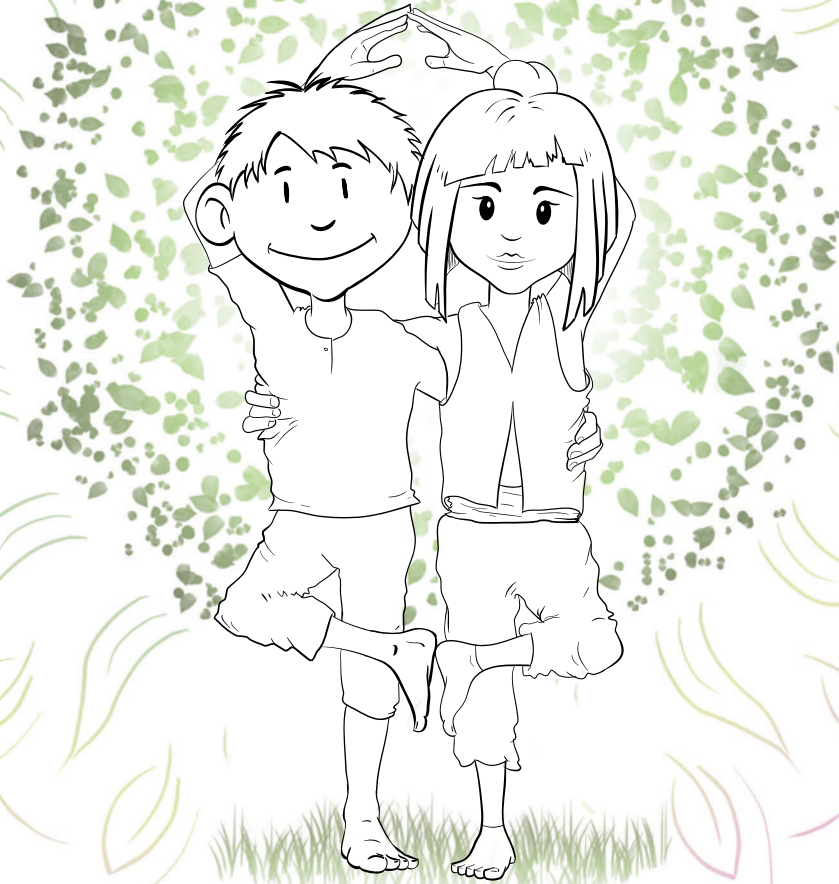


SCHMETTERLING

Ich bin ruhig und gelassen und löse innere Anspannungen.



Fußsohlen berühren sich • Fersen streben Richtung Becken • zum Dehnen der Leisten: Knie nach unten drücken •
Fliegender Schmetterling: Knie auf und ab bewegen



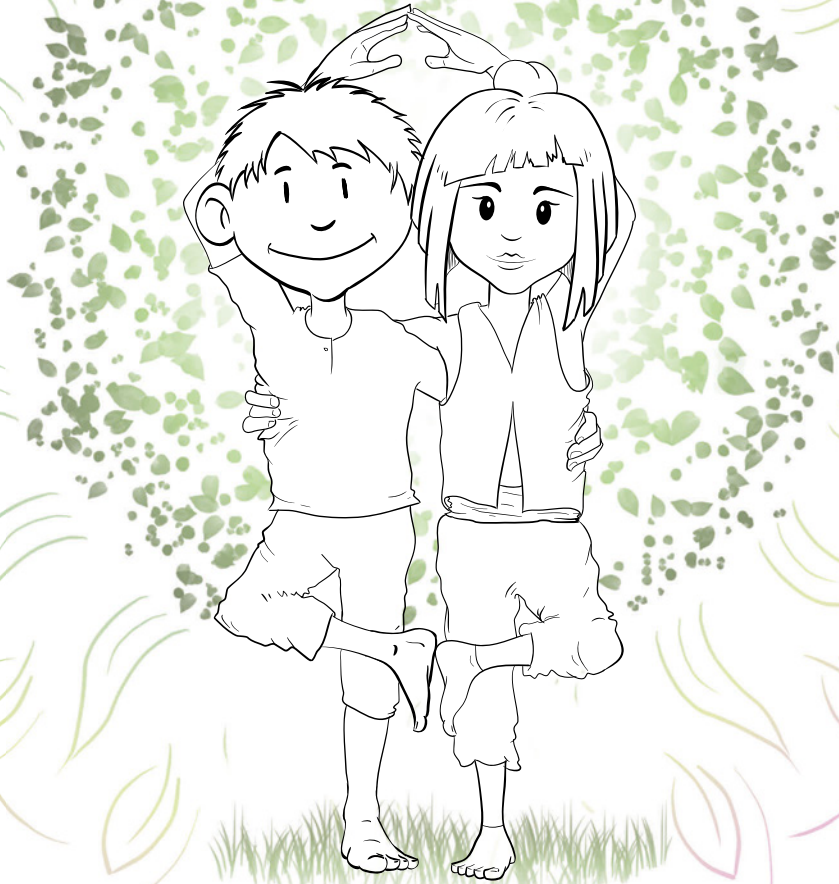


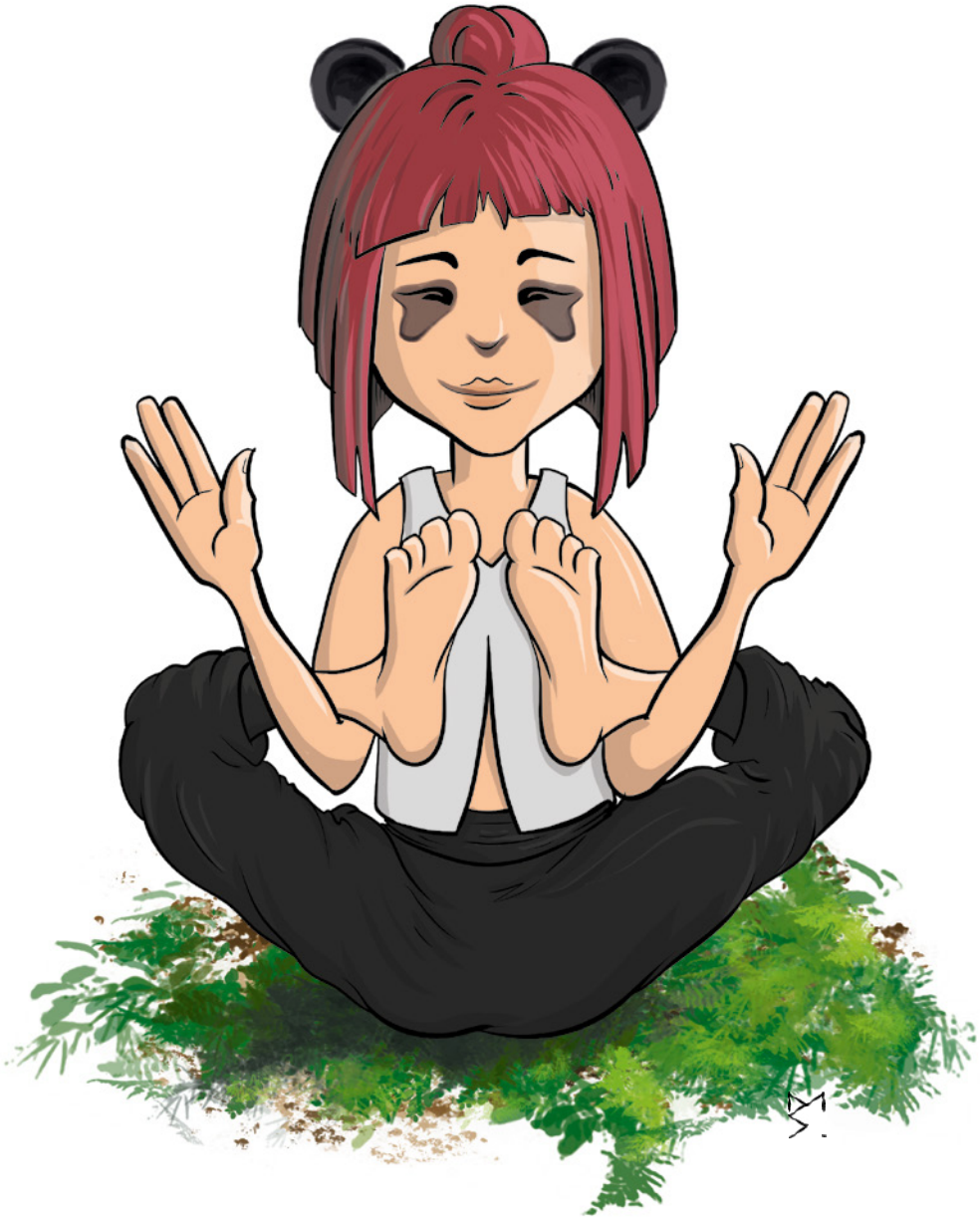
KOLIBRI

Ruhig und gelassen genieße ich den Moment.
Ich bin sanft, liebevoll und stark.



-
1. Fersensitz • 2. Gesäß anheben, Oberkörper nach vorn lehnen •
 3. Fersen zeigen nach oben, Hände halten hinten die Balance





PANDABÄR

Ich genieße den Augenblick und nehme
mein strahlendes Sein bewusst wahr.



-
1. Sitzhaltung mit aufgestellten Beinen • 2. Arme greifen unter den Beinen durch •
3. Oberkörper kippt leicht nach hinten • 4. Balance auf dem Gesäß halten

