

Inhaltsverzeichnis

1. Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten und Auffälligkeiten im Arbeitsverhalten fördern	5	
<hr/>		
2. Schülerinnen und Schüler individuell fördern – Schritt für Schritt zur Förderung durch Yoga im Unterricht	5	
M 1–M 6	Checkliste: Einsatzmöglichkeiten von Yoga im Unterricht	6
M 1	Fantasiereise zu den Delfinen	7
M 2	Entspannungsübung	9
M 3	Meditative Übung	10
M 4	Kindgerechter Sonnengruß	11
M 5	Bewegungsgeschichte „Reise nach Afrika“	13
M 6	Bewegungsgeschichte „Ein Waldspaziergang“	16
<hr/>		
3. Impulse: Weitere Möglichkeiten der „Bewegten-Förderung“	18	

Yoga im Unterricht – Schülerinnen und Schüler mit Konzentrationsschwierigkeiten fördern

Carolin Müller, Grund-, Haupt-, Realschullehrerin und Sonderpädagogin

Bewegung im Unterricht im Allgemeinen und Yoga im konkreten Fall ermöglichen eine umfassende Förderung von Schülerinnen und Schülern in inklusiven Schulklassen. Insbesondere Kinder mit einer geringen Aufmerksamkeitsspanne und Auffälligkeiten im Arbeitsverhalten lassen sich durch eine regelmäßige Yogapraxis im Unterricht unterstützen. Dieser Beitrag soll dazu dienen, einen Überblick über verschiedene Yogaübungen und Bewegungsgeschichten zu vermitteln und damit zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema „Bewegung im Unterricht“ anzuregen.

1. Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten und Auffälligkeiten im Arbeitsverhalten fördern

Vorhandene Studien zeigen, dass eine gezielte Unterstützung der Bewegungskompetenz die Aufmerksamkeitsleistung der Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Schuljahres erhalten und sogar steigern kann. Damit wird die Grundlage für die nötige Lern- und Leistungsbereitschaft gelegt (Dordel/Breithecker 2003). Lehrkräfte in inklusiven Schulklassen haben die Aufgabe, alle Schülerinnen und Schülern durch passende Materialien und Aufgabenstellungen gerecht zu werden und sie optimal zu fördern. Dabei haben viele Lehrkräfte vermehrt den Einfluss von Konzentrationsschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsspannen der Kinder immer geringer bzw. kürzer werden. Gleichzeitig nimmt die motorische Unruhe bei vielen Kindern (insbesondere im Verlauf des Schulalltages) deutlich zu. Einen erhöhten Lernerfolg erzielen Lehrkräfte durch die Förderung der Konzentrationsleistungen und des Arbeitsverhaltens. Es hat sich gezeigt, dass sich eine regelmäßig durchgeführte Yogapraxis im Unterricht positiv auf das Lern- und Arbeitsverhalten aller Schülerinnen und Schüler auswirkt. Darüber hinaus werden dem Yoga weitere positive Begleiterscheinungen zugeschrieben. Daher ist es empfehlenswert, Yogaübungen oder Bewegungsgeschichten fest als „Bewegte Pause“ im Unterricht, entweder im Rahmen eines Fach-, Lehrer- oder eines Phasenwechsels einzuplanen.

Yoga beinhaltet viele pädagogische Gedanken, die den Schul- und Lernrhythmus durch Bewegung strukturieren und damit anzuregen kommt, aber im Besonderen den Kindern, die Bewegung für den Ausgleich ihrer Impulsivität und zur Handlungsregulation dringend benötigen. Zudem hilft man allen Schülerinnen und Schülern durch die Berücksichtigung ihres natürlichen Dranges zur Bewegung und zum Spiel, ihre Schule zu einem humanen, kindgerechten und für sie attraktiven Ort zu gestalten. Yoga ersetzt keinesfalls die gezielten Trainingsprogramme, welche die Handlungsregulation verbessern sollen, noch eine entsprechende, individuelle Fördermaßnahme. Vielmehr kann es sich seine Bausteine die individuelle Förderung des Kindes im Aktionsfeld Schule ergänzen und so einen Anstoß geben, die Kinder den Schulalltag möglichst angenehm erleben zu lassen. Damit kann der Lernerfolg und das gewünschte Verhalten verstärkt und die Lernmotivation erhöht werden. Darüber hinaus kann es den Kindern dabei helfen, Bewegungsaktivitäten zu einem Alltagsprinzip zu machen (Mand 2003, S. 128/Oppolzer 2010, S. 9–18). Schulschwache oder im Verhalten auffällige Schülerinnen und Schüler brauchen grundsätzlich keinen anderen Unterricht oder eine spezielle Pädagogik. Wichtig ist, dass die Lehrkräfte ihre Lerngruppe gezielt beobachten und in der Lage sind, Unterrichtskonzepte so zu modifizieren, dass eine individualisierte Arbeit damit

stunde oder dem Fachwechsel eingesetzt werden. Die folgende Checkliste gibt einen Überblick über mögliche Übungen, die leicht in den Unterricht integriert und im Klassenraum durchgeführt werden können. Sie sollen zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema anregen. Wählen Sie passende für Ihre Lerngruppe die entsprechenden Übungen aus und passen sie diese gerne individuell an. Zudem kann es Lerngruppen geben, die sich beispielsweise ungern auf Fantasiereisen einlassen oder eben andere, die sich sehr dafür begeistern. Viele Übungen sollten regelmäßig eingesetzt und so geübt werden. Gerne können Sie die Kinder auch Wolldecken oder ein schönes Kissen mitbringen lassen, die bei einigen Übungen zum Einsatz kommen können. Auch die passende Musik oder Melodien könnten Ihre Schülerinnen und Schüler motivieren. Dabei müssen diese selbstverständlich zur Intention passen.

M 1–M 6

Checkliste: Einsatzmöglichkeiten von Yoga im Unterricht

Yoga zur Entspannung	Yogaübungen und Yogageschichten für die Bewegungspause
M 1: Fantasiereise zu den Delfinen	M 4: Der kindgerechte Sonnengruß
M 2: Entspannungsübung	M 5: Bewegungsgeschichte „Reise nach Afrika“
M 3: Meditative Übung	M 6: Bewegungsgeschichte „Ein Waldspaziergang“

Kindgerechter Sonnengruß

M 4

Anmerkung:

Der Sonnengruß ist eine bekannte Abfolge von Asanas (Yogaposen), die als Bewegungsablauf nacheinander **fließend** durchgeführt werden. Als Lehrkraft sollten Sie die Abfolge mitmachen, damit die Kinder sich daran orientieren und die Abfolge nachmachen können. Grundsätzlich ist es aber Ihnen überlassen, ob Sie die Yogaposen als visuellen Impuls ebenfalls an die Tafel hängen. Sie benötigen genügend Platz für die Durchführung.

Übung	Beschreibung	Lehrerimpuls/Vorbild
Berghaltung	Die Kinder stehen fest mit beiden Beinen auf dem Boden, die Arme hängen parallel zum Körper nach unten.	Wir nehmen die Berghaltung ein.
	Die Arme werden nun nach oben gestreckt und in einem hohen Bogen über die Seite wieder runtergenommen.	Wir lassen die Sonne
	Die Arme berühren bei geraden Beinen den Boden.	Wir berühren die Erde.
Bankhaltung	Die Beine werden nun nacheinander nach hinten ausgestreckt, bei geraden Armen. Die Kinder nehmen die „Bank“ ein. Diese wird kurz gehalten.	Meine Beine wandern weiter (nach hinten).
Raupe	Der Körper schlägt eine Welle, indem der Kopf über den Boden und die eingeknickten Armen, und schließlich die Brust und Halswirbelsäule, auf den Boden abgelegt wird.	Da sehe ich eine Raupe im Gras und schaue sie mir genauer an.
Kobra	Nun wird das Becken abgehängt. Der Kopf wird sanft nach links und rechts gedreht.	Und eine kleine Schlange kann ich auch entdecken, sie schaut nach links und nach rechts
Herabschauender Hund	Über den Vierfüßlerstand nehmen die Kinder die Position des herabschauenden Hundes ein (ein Dreieck wird gebildet).	Da höre ich hinter mir ein Bellen. Es muss also ein Hund sein. Ich schaue durch meine Beine, was hinter mir los ist.

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

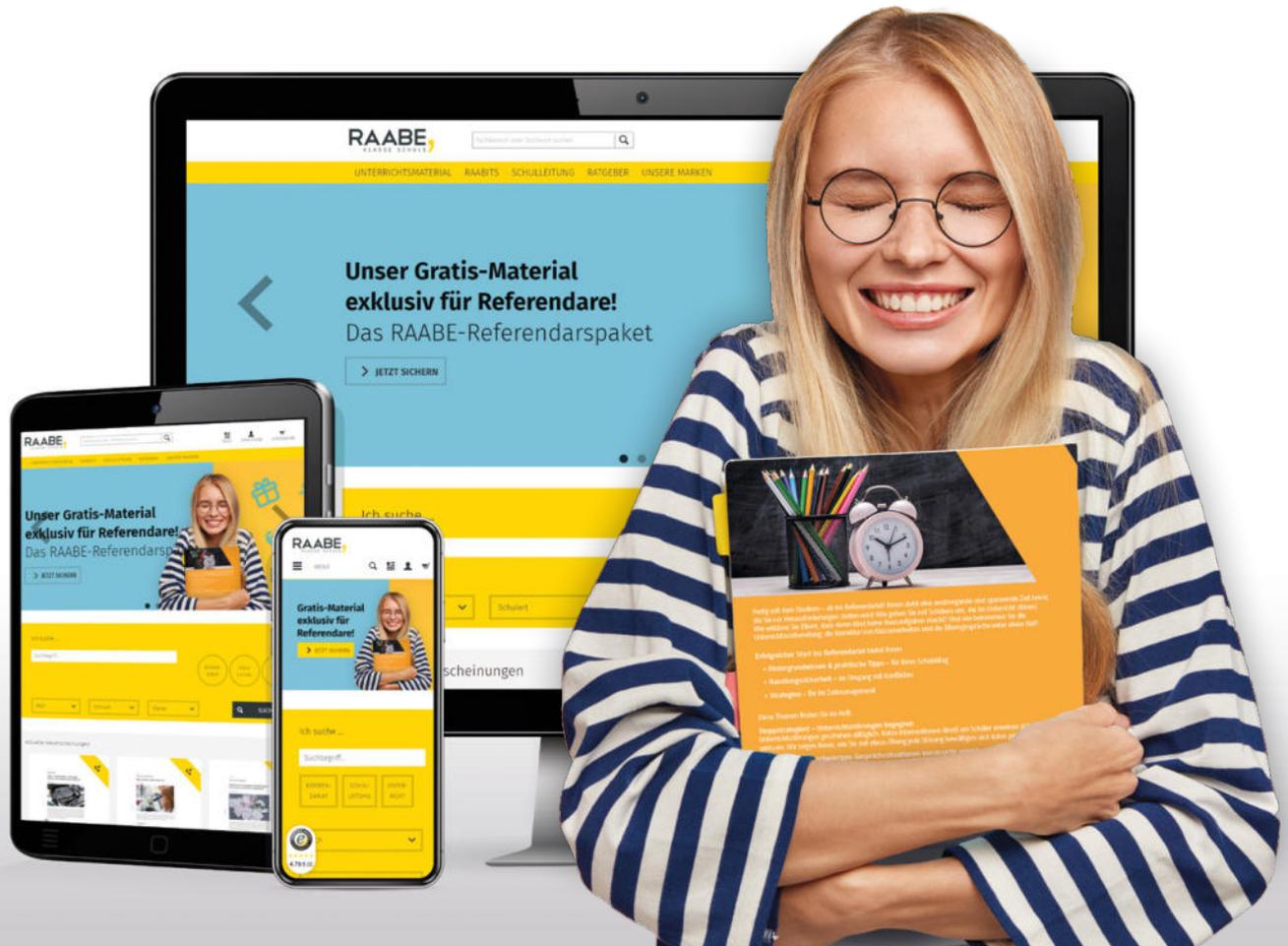
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den privaten und schulischen Gebrauch. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu § 52a UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen, wobei die durch den § 60a UrhG erlaubten Nutzungen davon ausgenommen sind. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten, auf die in dem Werk verwiesen wird.

Falls erforderlich wurden Fremdrechte recherchiert und ggf. angefragt.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de