

# Fußball-Yoga

Maike Schöbler

maike@kabaesusken.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.PLUS.kinderyoga.de](http://www.PLUS.kinderyoga.de)

**Materialien:** Grüne Chiffontücher für Raummitte, kleine Deko-Fußbälle oder großer Fußball, Tennisbälle (1 pro Kind)

## Stundenanfang

### Begrüßungsritual

Wir sitzen im Kreis und nehmen die Hände ins Anjali-Mudra vor unsere Herzen. Mit Namasté (Das Licht in mir sieht das Licht in dir) begrüßen wir uns und schauen einander in die Augen.

### Erzählrunde

Kurze Runde und hören, wie es jedem geht.

In der Raummitte liegen grüne Chiffontücher und Fußballlogos verschiedener Vereine. Vermutlich werden die Kinder von sich aus einiges loswerden wollen. Hast du einen Lieblingsverein? Spielst du selber Fußball? Magst du Fußball überhaupt?

### Einstimmung: Energie-Ball

Ach, ist euch aufgefallen? Wir haben ja überhaupt keinen Fußball. Lass uns einen herbei zaubern. Augen schließen, Hände aneinander reiben bis sie warm werden und ganz langsam auseinanderführen, spüren, wie groß der Energieball wird. Hände auseinander und wieder zusammen führen in Ballform.

Anschließend im Gespräch klären, ob sie etwas spüren konnten und den imaginären Ball in die Raummitte legen, dann einen echten Fußball dazu legen.

### Warm-Up

Aufwärmtraining mit Song „You never walk alone“ oder „Final Countdown“ (Europe)

Wir wärmen uns wie Fußballer auf, um unsere Muskeln geschmeidig zu machen und vor Verletzungen zu schützen.

- Wir laufen über das Trainingsfeld (auf Matte auf der Stelle laufen)
- Mit den Armen kreisen (Hände an Schultern und kreisen)
- Ein paar Hampelmänner machen
- Anfersen (Ganz schnell hintereinander Füße zum Po bringen)
- Dynamischer Tiger: im Vierfüßler-Stand rechten Arm am Ohr vorbei ausstrecken, linkes Bein strecken. Mehrmals linkes Knie und rechten Ellenbogen zur Nase führen (Rücken runden), wieder ausstrecken, mehrmals wiederholen. Danach Seitwechsel: linker Arm/rechtes Bein.

### Pranayama

Jetzt ist uns gut warm geworden und die Muskeln sind wunderbar geschmeidig. Ist euch auch so warm? (imaginäre Haarstrahlen aus den Augen pusten, mehrmals wiederholen)

## **Mir-egal-Atmung**

Du legst deine Hände auf dein Herz und spürst dein Herz klopfen. Dein Trainer schlägt vor, eine Übung zu machen für den Fall, dass deine Mannschaft keinen guten Tag hat und ein Fußballspiel verliert. Du stehst aufrecht, deine Füße sind gut verwurzelt und deine Hände liegen auf deinem Herzen. Du bist dir deiner ganzen Größe bewusst und du weißt, dass Fußball nur ein Spiel ist. Mal gewinnt deine Mannschaft, mal die andere. Du lässt die Arme nach unten sinken, atmest tief ein und ziehst die Schultern zu den Ohren hoch, beim Ausatmen lässt du sie nach unten plumpsen (5- bis 10-mal wiederholen).

Danach fühlen wir uns gut und sind uns sicher, dass wir immer unser Bestes geben.

## **Übungsreihe Torwart-Sonnengruß**

- Stell dir vor, du stehst aufrecht im Tor.
- Du startest mit festen Füßen auf dem Boden und einem selbstbewussten Blick in der Berghaltung. Du nimmst dir den Ball (Hände reiben, Energieball formen)
- Du legst den Ball vor dich. (ganze Vorbeuge)
- Und blickst abschätzend vor dich (halbe Vorbeuge)
- Das passt noch nicht. Du legst den Ball etwas näher an dich ran (ganze Vorbeuge)
- Bringst deine Hände auf den Boden und nimmst Anlauf für den Schuss. Du trittst weit zurück mit deinem linken Fuß. (Sprinter)
- Oh, das ging daneben! Du probierst es nochmal mit deinem rechten Fuß (Brett)
- Der Trainer verpasst dir dafür eine Straf-Übung (Bauchlage, Popo rauf, Popo runter, Popo rauf, Popo runter ... )
- Dir ist das zu anstrengend und du legst dich auf das Spielfeld (Kobra) und schaust, was deine Mitspieler\*innen machen.
- Einer schießt. Reflexartig kommst du über eine lange Kindshaltung in den herabschauenden Hund, so dass du dein ganzes Tor ausfüllst.
- Du hebst ein Bein und – haha – Ball pariert!
- Mist, der Spieler vor dem Tor schießt nochmal. Schnell das andere Bein hoch.
- Super abgewehrt! Du schwingst freudig dein linkes Bein zwischen deine Hände nach vorne, bringst das rechte dazu und kommst mit dem Oberkörper zum Jubeln nach oben: Stand und Arme V-förmig über den Kopf!
- Hui, und schon kommt der nächste Schuss, (Sonnengruß von vorne, mit rechts zurück treten, usw.)

## **Cool-down: Ball-Fuß-Massage**

Wir kümmern uns gut um unsere Füße. Schließlich haben die viel geleistet während des Trainings: Kleine Fußbälle in Tennisballgröße (oder eben diese) austeilen und einen festen Stand einnehmen. Ggf. Kinder an die Wände verteilen, so dass sie sich festhalten können. Ein ganze Vorbeuge machen und schauen, wie tief die Kinder mit ihren Händen kommen. Dann im Stand den Ball mit den Fußsohlen bearbeiten. Schön kräftig beide Füße über den Ball rollen, alle Seiten und die Zehen integrieren, mit Druck variieren. Ball zur Seite legen und erneut ganze Vorbeuge machen. Kommst du jetzt tiefer runter mit den Händen?

## **Shavasana**

Das Training neigt sich dem Ende entgegen. Es ist Zeit, dass der Körper runterfahren darf. Stell dir vor, du legst dich mitten auf dem Fußballfeld auf den Rasen. Deine Muskeln dürfen jetzt ganz schwer werden und der Körper darf in den Boden sinken. Um dich herum liegt deine Mannschaft. Die Menschen, die mit dir dick und dünn gehen und auf die du dich immer verlassen kannst. Stell dir mal vor, wer das für dich ist. Gibt es jemanden, den du besonders gerne hast und auf den du dich immer verlassen kannst? Einen Freund, eine Freundin, jemand aus deiner Familie ...

Stell dir diese Person einmal ganz genau vor. (oder vielleicht sind es auch mehrere)  
Und jetzt lächle der Person mal zu. Schenk ihr dein schönstes Lächeln.

Du fühlst dich sicher und geborgen. So wie auf die anderen kannst du dich auch auf dich immer verlassen. Schenk dir auch selber ein Lächeln. Du bleibst noch ein paar Atemzüge so liegen und genießt die Ruhe und Entspannung.

Reibe nochmal kräftig deine Hände und legst sie dir angewärmt auf deine Augen und dein Gesicht. Streich dir ein paar Mal über dein Gesicht als ob du dich eincremst und dann beginnst du dich zu strecken. Komm langsam zum Sitzen nach oben. Es ist Zeit, den Fußballplatz zu verlassen.

## **Abschluss**

Nimm die Hände vor deinem Herzen zusammen (Anjali Mudra). Mit 3 x OM verabschieden wir uns voneinander. Das erste OM ist für dich, das zweite für einen lieben Menschen (oder mehrere) und das dritte geht an das ganze Universum. Namasté! 