

# Aktivierende Reihe ohne Geschichte

Janet Stiller

stiller.j@web.de

Altersgruppe: 13- bis 14jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Begrüßung der Jugendlichen, „Schön, dass ihr da seid“ – Namaste

**Gesprächsrunde:** Wie war der heutige Tag? Wie war die Schule? Wie ist es euch letzte Woche gegangen beim Yoga? Hat euch was besonders gut gefallen oder eher nicht in der letzten Stunde?

## Warm up

Standposition: Über Seite einatmen und Arme nach oben führen über den Kopf – Hände schließen und zum Herzen führen, dabei ausatmen 5x.

Arme über die Seite anheben und in die Rotation öffnen, Oberkörper dreht zur rechten Seite, rechter Arm nach hinten strecken – linker Arm nach vorn, über oben wieder zusammen und nach links drehen mit dem Oberkörper und Arme öffnen, jede Seite 3x WH.

Danach in die Pfeilposition (Blitz) und die Arme nach oben ausstrecken. Jetzt folgt eine kurze Powereinheit für das Herz-Kreislauf-System: Im Blitz die Arme und Oberkörper zum Boden schwingen lassen und die Muskeln loslassen, beim Aufrichten aus der Position die Muskulatur anspannen und zurück in den Blitz gehen, Gegensatz von Anspannung und Entspannung wahrnehmen, 8-10x WH.

Aus der Blitzposition rechter Arm oben, linken Arm in der Länge des Körpers nach hinten strecken und abwechselnd schwingen, die Beine machen eine Hoch-Tief-Bewegung (ähnlich squats) mit jedem Armwechsel, anschließend mit den Beinen in eine Gehbewegung im Stand übergehen, Knie Richtung Oberkörper führen, Arme schwingen weiter 16x WH.

Blitzposition: Beide Arme nach oben strecken, Oberkörper zum Boden schwingen, dabei Fersen leicht anheben und Oberkörper wieder aufrichten in den Blitz gehen 8xWH.

Aus Fersen anheben wird ein Sprung, Füße lösen sich vom Boden 8x WH

Nach dem Auspowern wieder ruhiger werden und ausschwingen.

## Übungsreihe

Standposition: Arme über die Seite nach oben führen - einatmen, Hände schließen und zum Herzen sinken lassen – ausatmen, Wiederholung 5-6x.

In der Standposition die Füße ausbreiten, Breite Auflagenfläche der Füße erreichen – Erdung der Jugendlichen.

Dann Hände mit gespreizten Fingern auf die Bauchdecke legen, die Hände mit etwas Abstand auf der Bauchdecke positionieren. Beim Einatmen dehnt sich die Bauchdecke aus und die Finger entfernen sich voneinander – beim Ausatmen zieht sich die Bauchdecke zusammen und die Finger schieben ineinander – Ziel: Den Atem spüren, den Atem ausdehnen im Körper, den Körper wahrnehmen, vielleicht auch den Atem lenken, ganz bewusst in die Bauchdecke hinein.

Danach zur Erwärmung des Körpers den Sonnengruß durchführen, rechte und linke Seite.

- Baumposition rechts – weiter Sonnengruß
- Baumposition links – weiter Sonnengruß
- Grätschstand – Beine gebeugt, Baum mit einem dicken Stamm wie eine Eiche, Seitliche Dehnung, Arm geht über Kopf und dehnt sich zu einer Seite, Eiche wiegt sich im Wind, 3x rechts und links WH, den Atem in die Flanken lenken, Körperwahrnehmung

- Dann in den Stütz gehen (wie Liegestützposition), Hände unter die Schulter, Bauchdecke nach innen ziehen und die Beine anspannen, Fersen nach hinten schieben., Länge und Ausdehnung im Körper spüren
- Ins Brett sinken lassen (1-2 cm über dem Boden), Ellbogen bleiben eng am Körper – Trizepsliegstütz – auf den Boden ablegen
- In die Kobra aufrichten, dabei das Brustbein nach vorn oben bewegen, Herz und Brustkorb öffnen, Oberkörpervorderseite dehnen, (sich der Außenwelt öffnen)
- Aus der Kobra in den herabschauenden Hund übergehen zum Nachspüren → Ab dem Stütz alles 4x WH vom Hund wieder in den Stütz gehen usw.
- danach in die Standposition gehen und weiter in den Blitz – anschließend Blitz gedreht nach rechts und links, jede Seite 3x WH
- vom Blitz in den Stütz gehen- Cobra – Hund – Knie absenken – Beine verkreuzen und auf den Boden setzen. Beine nach vorn ausstrecken
- schiefe Ebene; Hände hinter dem Körper absetzen, Brustbein anheben – gestreckte Beine – Gesäß anheben und die Zehen gehen Richtung Boden, Hüfte Richtung Decke – nach 5 Atemzügen Gesäß absenken
- Langsitz; Oberkörper aufrichten und der Länge nach nach vorn Richtung Beine sinken lassen, Füße greifen und die Dehnung in der Beinrückseite spüren → beides je 3x WH
- zum Schluss eine Umkehrposition einnehmen – Kerze oder Pflug und ca. 10 Atemzüge halten
- danach auf den Rücken legen und die Beine nach rechts ablegen, 1 min bleiben und danach zur linken Seite wechseln und 1 min bleiben.

Es folgt eine Atementspannung in der Rückenlage. Den Atem zuerst spüren, wie er kommt und geht und danach den Atem in den Brustkorb lenken – in die Flanken – in die Bauchdecke hinein.

Zum Schluss mit einem Partner eine Igelballmassage durchführen.

## **Abschluss**

Jugendliche sitzen im Kreis, können kurz erzählen, wie ihnen die Igelballmassage gefallen hat.

**Verabschiedung:** Vielen Dank, dass ihr da wart – Wir wünschen uns eine schöne Woche. Namaste