

## Altbekannte Spiele mit Yoga & Achtsamkeitsübungen kombinieren

---

In unseren Präventionsprojekten am DDZ hat sich gezeigt, dass Achtsamkeitsübungen in Kombination mit Bewegungsspielen besonders für (jüngere) Kinder geeignet sind, um einen spielerischen Zugang zum Thema Achtsamkeit zu schaffen und sich schrittweise Übungen zu nähern, die mehr Ruhe erfordern. Bei einigen der folgenden Bewegungsspiele ist es hilfreich, wenn die anleitende Person Erfahrung mit Yoga hat. Aber auch Personen, die noch keine Berührungspunkte mit Yoga hatten, können sich inspirieren lassen.

### Übung 1: Stopptanz mit integrierten Yoga-Positionen

Das Spiel mit Musik – Kinder tanzen, Musik aus, Kinder stoppen – ist wohlbekannt. Aber wo kann hierbei Yoga zum Einsatz kommen? Zum Beispiel beim Stopp!

Nach dem Stopp einfach eine Yogahaltung, sogenannte Asanas, ansagen, in der die Kinder bleiben bis die Musik wieder angeht. Das Kind, das als letztes in die Haltung findet, ist dann Spielleitung für Musik und Haltung in der nächsten Runde – hierbei können Yoga-Karten oder ein Plakat mit den abgebildeten Asanas helfen. Danach darf das Kind wieder mitmachen. So sind fast alle Kinder immer mit dabei und niemand sitzt draußen „rum“.

Tipp: Nutzt auch die Zeit des Musiktanzes für andere Übungen wie z.B. auf Zehenspitzen oder auf Fersen laufen, Körper ausschütteln etc. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Übung 2: Matteninsel

Bei ca. 8-10 Kindern legt ihr etwa 2-3 Sport-Matten (alternativ rutschfeste Decken/kleinen Teppich) in der Mitte des Raums eng aneinander. Die Kinder tanzen/laufen weitläufig darum herum. Wenn die Musik stoppt, muss jedes Kind schnellstmöglich die Matten erreichen und darauf die vorgegebene Yogaposition einnehmen.

Am Anfang geht das relativ leicht. Dann nach und nach werden Matten weggenommen bzw. Decken/Teppiche kleiner gefaltet bei immer gleichem Ablauf. Am Ende ist nur noch eine Matte bzw. ein kleines Stück Decke/Teppich übrig und es ist ein schönes Spektakel und eine gute Übung, wenn acht Kinder darauf beispielsweise die Yogaübung „Hund“ oder „Gruppenbaum“ machen.

Tipp: Um ein Ausscheiden zu vermeiden, kann das Kind, das als letztes auf die Matte kommt, die Ansage der nächsten Position machen oder die Musik bedienen und bei der nächsten Runde wieder ins Spiel einsteigen.

## Übung 3: Heiße Kartoffel

Genau wie beim Kinderspiel „Heiße Kartoffel“ braucht man eine Art Ball (am besten einen Softball) und Musik. Im Gegensatz zur herkömmlichen Variante sitzen die Kinder im Kreis und werfen sich – solange Musik läuft – den Ball zu. Das Ganze geht schnell, denn der Ball, also die „Kartoffel“, ist ja sehr heiß und jeder möchte diese schnellstmöglich wieder loswerden. Während des Werfens & Fangens nehmen die Kinder eine bestimmte Yogaposition ein (beispielsweise Schneidersitz, Fersensitz etc.). Das Kind, das den Ball beim Musikstopp in der Hand hat, sagt die nächste Yogaposition an.

Tipp: Übungen (Asanas) auf dem Bauch eher vermeiden, da man den Ball dann nicht werfen kann.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)