



Bonusmaterial
via App

SPORT 6
FÜR

Yoga mit Kindern

in Grundschule und Verein

Elke Oppen • Jennifer Oberger

ZIELGRUPPE
5-12 JAHRE



hofmann.

Vorwort	4	C5 Biene	42
Einführung	5	C6 Schlange	43
Erklärung Bausteinkonzept	7	D Yogaspiele	45
Unser Bausteinkonzept	8	D1 Schnick, Schnack, Schnuck	46
Yoga mit Kindern im Bausteinkonzept	8	D2 Feuer, Wasser, Sturm	47
Aufbau einer Kinderyogaeinheit im Sportunterricht oder Sportverein	11	D3 Geschichte fernes Land	48
Organisation und Zeitplanung für eine Yogaeinheit à 30 bis 45 Minuten	11	D4 Zauberer und Fee	49
Inhalte der Yogaeinheit	11	D5 Memory	50
		D6 Eigene Spielideen entwickeln	51
A Körperwahrnehmung	13	E Partner- und Gruppenübungen	53
A1 Körperformen	14	E1 Baum im Kreis	54
A2 Tiere nachahmen	16	E2 Wippe und gedrehte Wippe	55
A3 Mit geschlossenen Augen	18	E3 Schlange durch Tisch	56
A4 Stopp-Spiel mit Bewegungsaufgaben	20	E4 Tänzer	58
A5 Partnerübung: Blindenlauf	22	E5 Freundschaftsbaum	59
A6 Spiegelbild	23	E6 Drehsitz	60
B Erlernen der Asanas	25	F Entspannung	61
B1 Auf einer Wiese bei einem Bauernhof	26	F1 Wiese	62
B2 Zauberer	28	F2 Sorgenwolke	63
B3 Sprinter – Sonnengruß	30	F3 Lieblingsort	65
B4 Waldgeschichte	32	F4 Progressive Muskelrelaxation (PMR)	67
B5 Geschichte mit allen Asanas	34	F5 Tiefenentspannung	69
B6 Asanas unter einer Decke erraten	36	F6 Fantasiereise	71
C Atmung	37	G Themenstunden	73
C1 Hände auf Bauch	38	G1 Der Frühling erwacht	74
C2 Fünf – der Schalter für Ruhepausen	39	G2 Sommerurlaub am Meer	77
C3 Wolke wegpusten	40	G3 Auf dem Campingplatz	81
C4 Gorilla	41	G4 In den Bergen	85
		G5 Im Zauberwald	89
		Literatur	93

Vorwort

Bewegung ist ein elementares Grundbedürfnis von Kindern – und im Grundschulalter von unschätzbbarer Bedeutung. Sie fördert nicht nur die körperliche Gesundheit und die motorische Entwicklung, sondern wirkt sich ebenso positiv auf die Konzentrationsfähigkeit, das Stresserleben und die Persönlichkeitsentwicklung aus. Wenn Kinder sich freudvoll miteinander bewegen, stärken sie ihre soziale Kompetenz, entwickeln Selbstvertrauen und lernen, ihren eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Sie erfahren, was es bedeutet, achtsam mit anderen, mit sich selbst und mit verschiedenen Materialien umzugehen. Dabei erleben sie Gemeinschaft, Bewegungsfreude und gegenseitiges Vertrauen.

Diesen wertvollen Potenzialen steht jedoch ein zunehmender Bewegungsmangel gegenüber. Längere Sitzzeiten, ein wachsender Medienkonsum bereits im frühen Kindesalter und immer stärker strukturierte, oft bewegungsarme Nachmittage prägen den Alltag vieler Kinder. Umso wichtiger sind Orte, an denen Bewegung gelebt werden kann. Schule und Sportverein bieten hierfür einen idealen Rahmen: Hier können alle Kinder erreicht und mit freudvollen, kreativen Bewegungsangeboten von ihren Stühlen geholt werden.

Dieser sechste Band der Sport-PUR-Reihe richtet sich an Sportlehrkräfte und Vereinstrainer:innen, die Kindern einen spielerischen Zugang zum Yoga eröffnen möchten. Unser Anliegen ist es nicht, Leistung zu optimieren und die perfekte Hal-

tung zu erreichen. Vielmehr geht es um eine ausgewogene Balance zwischen Aktivität und Entspannung – für die Kinder ebenso wie für die begleitenden Erwachsenen. Die vorgestellten Übungen und Spiele sind praxisnah gestaltet und sowohl im Klassenraum als auch in der Sporthalle oder im Freien umsetzbar. Sie wurden von uns erprobt und vielfach mit Kindern umgesetzt.

Um den Einstieg und die Umsetzung zu erleichtern, haben wir ein flexibles Baukasten-System entwickelt. Alle Übungen und Bausteine werden einzeln vorgestellt und können je nach Lerngruppe, Zeitrahmen und Zielsetzung kombiniert werden. Darüber hinaus finden Sie vollständig ausgearbeitete Themenstunden, die direkt eingesetzt werden können. QR-Codes ergänzen das Buch um Videosequenzen zur Veranschaulichung sowie Audios für Fantasiereisen und Entspannungsphasen.

Die Idee zu diesem Yogabuch für Kinder begleitet uns schon lange. Nun halten wir es voller Freude in den Händen! Unser Wunsch ist es, Sie in Ihrem schulischen Alltag und in Ihrer Arbeit im Verein zu unterstützen – mit kindgerechten, alltagsnahen und freudvollen Yoga-Bausteinen.

Möge dieses Buch Ihnen Inspirationen und Sicherheit geben, Kinder zum spielerischen und kreativen Entdecken von Yoga einzuladen, und Ihnen wertvolle Bewegungs- und Entspannungsmomente schenken.

Jennifer Oberger und Elke Opper,
Mai 2026

Einführung

Yoga hat sich in Deutschland in den vergangenen Jahren zu einer zunehmend beliebten und nachgefragten Praxis entwickelt, die immer mehr über ihre ursprünglichen kulturellen und spirituellen Wurzeln hinausgeht. Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit und ist abgeleitet von dem Wort Yuj – dies bedeutet „verbinden“ und beschreibt die Verbindung von Körper, Geist und Seele beim Yoga. Durch einen ganzheitlichen Ansatz fördert Yoga somit sowohl physische als auch psychische Gesundheit. Für Erwachsene steht dies längst nicht mehr zur Diskussion. Krankenkassen haben seit Jahren Yogakurse als Präventionsmaßnahme im Bereich Gesundheitsförderung und Entspannung inkludiert. Auch Yoga-Angebote mit Kindern werden aufgrund einer hohen Akzeptanz bei den Kindern selbst, bei Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen verstärkt nachgefragt. Yoga ist im Bildungskontext ein vergleichsweise junges Phänomen, findet sich jedoch mittlerweile auch in den Bildungsplänen der Länder wieder, z. B. ist es im Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg (2016) dem Fach **Bewegung, Spiel und Sport** zuzuordnen. Besonders in Grundschulen kommt Yoga zunehmend zum Einsatz, so geht es im Bereich Körperwahrnehmung beispielsweise in den ersten beiden Klassenstufen um die Entwicklung des Körperschemas, des Wahrnehmens von Körperhaltungen und Körperpositionen sowie um bewusstes Erleben von Körperreaktionen, wie Anspannung und Entspannung. In den Klassenstufen 3 und 4 soll die eigene Körperspannung wahrgenommen und zielgerichtet auf- und abgebaut werden sowie das Körperschema und Bewegungsvorstellungen

weiterentwickelt werden (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2016).

Im heutigen Zeitalter ist es demnach sowohl in der Schule als auch bei außerschulischen Bewegungsangeboten von zentraler Bedeutung, sowohl körperliche Leistungsfähigkeit als auch Körperwahrnehmung, Konzentration und Entspannung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Gerade nach der langen Zeit der Bewegungseinschränkungen durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Schließungen von Sporthallen und dem Ausfall von Vereins- und Schulsport brauchen Kinder und Jugendlichen motivierende Bewegungsangebote, die sie in Kontakt mit ihrem Körper bringen (Oppen, Worth & Woll, 2021). Yoga bietet hier eine attraktive Ergänzung zum traditionellen Sportunterricht und Vereinstraining. Der wohl entscheidende Unterschied zum regulären Sportunterricht ist die fehlende Bewertung. Kinderyoga bietet eine Möglichkeit, Bewegung ohne Leistungsdruck und auch ohne Noten zu erleben. Das schafft Zusammenhalt in der Gruppe, da es kein besser oder schlechter zwischen den Übenden gibt. Jeder darf genau so sein wie er oder sie ist, das Miteinander wird gefördert und die Gemeinschaft gestärkt. Durch die verbesserte Selbstwahrnehmung wird auch der achtsame Umgang miteinander gesteigert. Diese Faktoren stellen eine Bereicherung für den Sportunterricht, Vereinssport und auch für außerschulische Bewegungsangebote dar (Oberger & Oppen, 2022).

Ebenso wie beim Erwachsenen yoga werden auch beim Yoga mit Kindern positive

Wirkungen berichtet. So zeigt Brinkmann in der Bremer Studie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und Gelenkigkeit sowie ein erhöhtes Selbstbewusstsein (Brinkmann, 2008). Stück (2011) konnte nachweisen, dass sich Yoga bei Kindern positiv auf Stressbewältigung (z. B. Schulangst und Hyperaktivität) und den Umgang mit Aggressionen auswirkt. Außerdem wird das soziale Miteinander gestärkt, da die erlernte Achtsamkeit ein empathisches Verhalten fördert.

Yoga verbessert die körperliche Flexibilität, löst Verspannungen und kräftigt den Bewegungsapparat. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Das Atemvolumen wird durch Stärkung der Atemhilfsmuskulatur vergrößert.

Yoga stärkt das Immunsystem, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und baut Stress ab (Bannenber, 2013; Sriram & Becker-Oberender, 2020). Somit wirkt Yoga auf verschiedenen Ebenen, was es zu einem ganzheitlichen System macht, das besonders gut bei differenzierter Förderung von Schüler*innen und auch bei inklusiver Arbeit angewendet werden kann. Die Wirkung von Yoga bei Kindern weist keine bedeutenden Unterschiede zur Wirkung bei Erwachsenen auf. Wohl aber die Herangehensweise und die Vermittlung. Beim Erwachsenenyoga stehen Präzision, Ruhe und Entspannung im Vordergrund. Yoga mit Kindern hingegen ist lebendig, spielerisch und auch mal laut. Das Ziel ist nicht die perfekte Haltung einer Asana, vielmehr verwandeln sich Kinder in die Haltung, sie sind die Blume, der Baum oder die Katze. Kinder bringen Neugier und Entdeckerfreude mit, haben Freiraum für ihre Kreativität und dürfen ihren Alltagsfrust loswerden. Kindern werden Erfahrungsräume angeboten, in denen sie Sin-

nesfähigkeiten, Vorstellungswelten und erfinderische Gedanken (Sriram & Becker-Oberender, 2020) ausprobieren können und dabei auch Fehler machen dürfen.

Mit Spaß und Freude werden spielerisch verschiedene Fähigkeiten vermittelt. Durch gezielte Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein Raum geschaffen, der sowohl die Möglichkeit zur Aktivität, aber auch zur Ruhe und Stille bietet und Zeit für den Umgang mit unterschiedlichen Gefühlen lässt. Die Kinder können sich ausprobieren und erleben aktive bewegte spielerische Phasen im Wechsel mit ruhigeren entspannten Momenten. Dieser Wechsel von An- und Entspannung hilft ihnen, ihren Körper gut zu spüren und Stress loszulassen.

Die Lehrkraft nimmt eine wertschätzende Haltung gegenüber den Kindern ein. Sie begleitet und unterstützt die Kinder dabei, ihre persönliche Haltung zu finden, sich zu spüren und wahrzunehmen.

„Lehrer öffnen das Tor.
Doch über die Schwelle
treten musst du selbst.“

Hakuin Zenji

