















Artikulation/Phase	Verlauf		Medien/Materialien/ Kommentar
<b>Ankommen/Regeln</b>	gemeinsames Mattenauslegen, Platz finden  SuS sitzen auf der Matte, gemeinsame Begrüßung mit <i>Namaste</i> (Hände in Grußhaltung).  einfache Regeln festlegen / in Erinnerung rufen: <ul style="list-style-type: none"><li>● Jeder bleibt auf seiner Matte.</li><li>● Jeder macht, wie er es kann.</li><li>● Wir bleiben ruhig.</li></ul>		Matten kreisförmig oder in geordneten Reihen, Sitzkissen bzw. Decken  Bildkarten zur Visualisierung (siehe CD)
<b>Bewegung/Erwärmung</b>	Bewegungsgeschichte mit Abklopfmassage		Text für Ansagen (siehe S. 29/30), Bildkarten (siehe CD)
<b>Anfangsentspannung</b> (im Liegen)	Bodyscan		Text für Ansagen (siehe S. 31)
<b>Yogateil</b>	1) Vorwärtsbeuge Schiefe Ebene Delfin Klopfende Acht	2) Katze Fisch Stellung des Kindes Dreieck	Bildkarten (siehe CD)
<b>Partnerübung</b>	Schmetterlingsbegrüßung	Bootshaus	
<b>Entspannung/ Atemübung</b> (im Liegen)	Gorilla-Atmung		Kuscheltiere
<b>Abschluss</b>	Rücken-Atmung (Partnerübung) Verabschiedung mit <i>Namaste</i> , gemeinsames Mattenaufräumen		
<b>Kommentare/Notizen</b>			



Text	Bewegungsimpuls	Bildkarten
<i>Morgens bin ich aufgewacht. Ich habe erst einmal kräftig gegähnt.</i>	Arme recken, gähnen, Mund aufreißen, Gähngeräusche Finger umrunden den Mund, leichtes Trommeln mit den Fingerspitzen auf den Lippen	 
<i>Meine Haare stehen in alle Richtungen ab, ich zause mir durch die Haare.</i>	vorsichtiges Ziehen an den eigenen Haaren mit beiden Händen  leichte Kopfmassage	 
<i>Ich reibe mir die Stirn. Was habe ich nur geträumt?</i>	Stirn reiben mit beiden Händen: nach oben und unten, hin und her	
<i>Ich reibe mir sanft den Schlaf aus den Augen ...</i>	sanftes Augenreiben  leichtes Trommeln mit den Fingerspitzen am unteren Augenrand	 
<i>... und klopfe mir die Wangen, um wach zu werden.</i>	mit flachen Händen leicht die Wangen klopfen	
<i>Ich strecke und recke mich.</i>	Arme vom Handgelenk zu den Schultern abklopfen (und umgekehrt), beide Seiten	
<i>Schon habe ich Hunger, hmmm.</i>	Bauch reiben, runde Bewegung mit der flachen Hand	
<i>Da muss ich doch gleich loslaufen ...</i>	mit den Beinen stampfen, abwechselnd sehr fest auftreten, immer schneller werden und dann wieder zum Stillstand kommen	
<i>Da bin ich. Ich freue mich auf den Tag!</i>	den ganzen Körper von unten nach oben mit den flachen Händen ausstreichen	



## Vorbeuge

### 1. Die Katze (Marjari)

*Knie im Vierfüßlerstand auf der Matte.  
Die Hände sind genau unter den  
Schultern, die Knie genau unter der Hüfte.  
Mache einen runden Katzenbuckel.  
Drücke den Rücken nach oben.  
Dann mache den Rücken wieder gerade  
und hebe den Kopf.  
Wiederhole die Bewegung wie die Katze,  
die sich räkelt und streckt.*

Diese Übung wirkt entspannend auf die Rückenmuskulatur und verhilft zugleich zu einem tieferen Atem.

Schüler können die Bewegung des Katzenbuckels leicht nachvollziehen. Bauen Sie hier immer wieder eine kleine improvisierte Katzengeschichte ein. So können Sie die Übung abwechslungsreicher gestalten und dadurch auch auditive Lerntypen aktivieren.

Verschiedene Bewegungen der Katze können in einer Geschichte aufgegriffen werden, z. B.:

- sich die Pfote lecken
- sich umschauen / nach hinten schauen
- das rechte/linke Bein ausschütteln
- die rechte/linke Vorderpfote ausschütteln
- sich diagonal dehnen und räkeln (rechtes Bein / linker Arm und umgekehrt)



Die Katze macht einen Buckel ...



und streckt sich.

