

Erfahrungsbericht KOP Unterricht

Mein Name ist Tina Sunita Huber, ich bin Yogalehrerin mit eigenem Yogastudio in Bad Schwalbach, Hessen. Seit 2006 unterrichte ich das KOP.

Ich biete das KOP als 10 x 60 Minuten Kurs nachmittags in meiner Yogaschule an, unterrichte in Schulklassen und Kindertagesstätten. In den meisten Fällen wird das KOP direkt von den Eltern bezahlt – eine Rückerstattung durch Krankenkassen ist nach erfolgreicher Teilnahme am KOP möglich. Hierzu müssen die Kinder mindestens 8 von 10 Stunden anwesend sein.

KOP Programme in Kindertagesstätten werden entweder vormittags in den normalen Kita-Ablauf integriert, oder nachmittags als Wahlangebot in den Kitas etabliert. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Anwesenheit einer Erzieherin bei den Vormittagskursen in Gruppenstärke von Vorteil ist. Generell ist zu sagen, dass ich mich gerade bei den „Kleinen“ streng an den strukturierten Ablauf des KOP halte, was den Kindern entgegen kommt. Entspannungsübungen in Form von „Lauschspielen“ mit verschiedenen Klangschalen werden auch schon von den Vorschulkindern gut angenommen. Fester Bestandteil ist der „Yogafrosch“ - herum hüpfen im Raum in Froschposition, wenn sich zwei Yogafrosche treffen, grüßen sie sich mit dem Yogagrüß.

Nach spätestens drei Stunden ist den Kindern der Ablauf der KOP mit seinen Körperübungen vertraut und sie üben meist begeistert zu Hause weiter – mit Einbeziehen der Eltern und Geschwister.

Bei den Größeren und in meinen Nachmittagsgruppen werden der Ablauf und die Reihenfolge der Übungen noch schneller verinnerlicht. Hier sind ebenfalls Klangschalenspiele und Phantasiereisen fester Bestandteil der Unterrichtseinheiten. Größere Kinder lieben die Kapitän Nemo Geschichten (autogenes Training für Kinder) als Endentspannung, die ohne Probleme etwa 10 Minuten dauern kann.

Generell biete ich immer den Eltern an, an einer Stunde teilzunehmen. Betonung hier auf „teilnehmen“ - ein bloßes Zusehen vom Rand aus, verunsichert die Kinder. Des Weiteren sind die Kinder immer mächtig stolz, wenn die eine oder andere Übung von ihnen sicherer und stabiler ausgeführt wird, als von den Erwachsenen – was wirklich oft der Fall ist.

Sehr gerne mögen die KOP-Kinder es, wenn jahreszeitliche Besonderheiten ins KOP integriert werden – so haben wir in der Weihnachtszeit den Engel uns zur Insel führen lassen. Die Kinder hatten hierfür große weiße Federn (aus dem Dekoladen) in den Händen. Auch unsere Rosenmontagsfaschingsstunde in Kostümen mit Luftschlangenspusten (unter dem „Hund“ des Partners durch) sorgte für Spaß und Gelächter.

Ich bin der Meinung, dass mit dem KOP uns Trainern ein sehr wirksames Programm zur Zentrierung auf allen Ebenen bei Vorschul- und Grundschulkindern an die Hand gegeben wird. Die Körperhaltung verbessert sich zusehends – und, was sehr wichtig ist: den Kindern macht das KOP einfach Freude. Sie erleben Erfolgserlebnisse, wenn Asanas immer stabiler werden und sie die Yogageschichte immer besser kennenlernen.