

Yoga für Erstklässler

Extremer Bewegungsmangel macht sich schon in den ersten Klassen bemerkbar. Deshalb tauschen die Schüler der Gemeinschaftsgrundschule Alsstraße das Schreibpult gegen die Yoga-Matte. Am Anfang kippten die Kinder dabei reihenweise um, doch jetzt klappt's.

Von Garnet Manecke

Ricardo macht es jetzt manchmal auch zu Hause. „Am liebsten habe ich das Krokodil“, sagt der Sechsjährige. „Weil das ein großes Maul hat. Das macht es ganz langsam auf und zu.“ Seine Geschwister machen dabei nicht mit. „Können die noch nicht. Zu klein“, erklärt der Knirps. Dafür machen alle in seiner Klasse mit. Seit Herbst vergangenen Jahres üben sich die Erstklässler der Gemeinschaftsgrundschule Alsstraße im Yoga.

„Schmetterling“ oder „Baum“

Von einer Krankenkasse kam das Angebot, in der ersten Klasse einen Yoga-Kurs durchzuführen. „Zwei Kolleginnen haben das dann nachmittags gemacht“, erzählt Christina Ohler. Die 30-Jährige Ricardos Klassenlehrerin. Zehn Mal tauschten die Kinder das Schreibpult gegen die Yoga-Matte. Sie lernten Figuren mit poetischen Namen wie „Schmetterling“ oder „Baum“. Dazu lernten sie die Grundbegriffe entspannender Massagen. Besonders montags sind die Kinder unruhig und aufgeregt. Christina Ohler hat es zur Gewohnheit gemacht, die Woche mit Yoga-Übungen zu beginnen. Zuerst wird der Morgen begrüßt. Jedes Kind steht vor seinem Stuhl und schaut die Pädagogin erwartungsvoll an. „Wir begrüßen den Himmel“, sagt Ohler. 52 Arme werden in die Luft gereckt und öffnen sich zum Himmel. „Wir begrüßen die Erde“, geht es weiter. Die Arme sinken im Sturzflug Richtung Fußboden, gekrönt von gekrümmten Kinderrücken. Bäume werden von den kleinen Yogis auf dem linken Bein stehend begrüßt. Das rechte Bein ist angewinkelt, der Fuß lehnt am linken Knie. Die Arme sind über dem Kopf zu einer Baumkrone geformt.

Den Baum kann jedes Kind. Das war nicht immer so. „Am Anfang sind die Kinder dabei reihenweise umgekippt“, sagt Christina Ohler. Extremer Bewegungsmangel machte sich schon bei den Erstklässlern bemerkbar. „Viele können nicht einmal mehr rückwärts gehen“, hat die Pädagogin beobachtet. Das war ein Grund, warum die Lehrer sich für Yoga entschieden haben.

Im Klassenzimmer ist man beim „Kofferspiel“ angekommen. „Ich mache meinen Koffer auf. Aus dem Koffer kommt ein Kätzchen“, ruft Ohler durch das Klassenzimmer. 26 Kinder schleichen wie Katzen auf allen vieren auf dem Boden herum. Es wird laut gemaunzt. Jessica (7) reibt sich mit ihrer „Pfote“ die Nase. Bei Max (7) klingt das Maunzen wie Hundegebell.

In der Grundschule soll das Yoga-Angebot auch auf die anderen Klassen ausgebreitet werden. Deshalb werden in den nächsten Wochen zwei Kolleginnen von Christina Ohler einen Weiterbildungskursus besuchen. Ohler selbst hat bei ihrer Weiterbildung auch Unterrichtsmaterial mit Übungsanleitungen bekommen. Per Strichmännchen sind die einzelnen Figuren veranschaulicht. Daneben ist die Übung beschrieben und das Ziel definiert.

Ohler hat Yoga im Unterricht schätzen gelernt. „Die Kinder werden ruhiger, weil sie sich mehr auf ihren Körper konzentrieren und einlassen“, ist ihre Erfahrung. Plus: Die Kinder werden beweglicher und verfügen über eine größere Körperbeherrschung.

Erscheinungsdatum: 31.01.2008 | **PartPageData id:** 10950722 | **Signatur:** gap | **Dokumentnummer:** srv0000003193925 | **Eingangsdatum:** 20080131 | **Eingangszeit:** 044608 | **Zeitung:** RP | **Seite:** 13 | **Nummer:** 26 | **DCID:** 10302133995 | **Ausgabe:** MOEN | **Ressort:** L |