

## PRESSEINFORMATION

Dienstgebäude: Obertorstraße 9  
69469 Weinheim  
Telefon Zentrale: 06201/ 820  
Telefax: 06201/ 13880  
e-mail: r.kern@weinheim.de

Datum:

22.03.2016

Sachbearbeiter/in:

Herr Kern

Durchwahl:

06201/ 82 390

Geschäftszeichen:

ron

Datum u. Zeichen Ihres Schreibens:

# Wenn Kinder wie die Löwen brüllen

An der Friedrich-Grundschule bereiten sich die Erst- und Zweitklässler mit Yoga auf den Unterricht vor

**Weinheim.** Es ist Montagvormittag in der fünften Stunde. Sieben Erstklässler stürmen einen hellen, großen Klassenraum, den Andrea Schons bereits liebevoll hergerichtet hat: Matten und Kissen liegen auf dem Boden, in der Mitte steht eine Klangschale. Neben der Yoga-Katze, die immer dabei ist, brennt eine Kerze. Mit dem Klang der Klangschale geht es los.

Einmal die Woche kommt seit November 2015 die ehrenamtliche Mitarbeiterin des Bildungsbüros, die eine Kinderyoga-Ausbildung absolviert hat, an die Friedrich-Schule, um mit den Kindern der beiden ersten Klassen spielerisch Yoga zu praktizieren. Dazu sind die Klassen in vier Gruppen aufgeteilt worden.

Für die Zweitklässler gibt es einmal die Woche am Nachmittag ein ergänzendes Angebot in der Ganztagsbetreuung. Kernzeitbetreuerin Katja Goertz, die sich seit vielen Jahren an der Friedrichschule engagiert, hat extra eine Kinder-Yoga-Ausbildung gemacht. Die Arbeitsgruppe ist gut besucht. Die Zweitklässler sind sehr motiviert die Übungen (Asanas) zu erlernen, dabei Muskeln zu dehnen und zu kräftigen. Ganz nebenbei werden Konzentration und Atmung geschult. Einen inzwischen sehr großen Raum nimmt der Wunsch der Kinder nach Entspannung ein, der mittels Fantasiereisen und Traumbildern vermittelt wird. Mittlerweile wird der Wunsch laut, Yoga auch in der 3. und 4. Klasse fortzusetzen.

Die Kinder sitzen erwartungsvoll auf den Matten und warten auf das Anfangsritual. Nach der Begrüßung, bei der sich jedes Kind mit dem Yoga-Gruß „Namaste“ respektvoll vor dem Nebenmann verneigt, kommen Aufwärmübungen, die für den Bewegungsdrang der Kinder nach einem Schultag genau das richtige sind. Danach ist die Atmung dran: Einatmen: Bauch raus, Ausatmen Bauch rein. Die Asanas haben fantasieanregende Namen wie Löwe, Krokodil, Giraffe oder Berg, die der kindlichen Wahrnehmung sehr nah kommen und die im Stehen, Sitzen oder Liegen geübt werden können. Mit ruhiger Stimme geben die Yoga-Lehrerinnen die verschiedenen Positionen vor. Den auf die Kinder zugeschnittenen „Sonnengruß“ mit seiner dynamischen Bewegungsabfolge beherrschen die Kinder schnell.



Besonders viel Spass haben sie beim „Hund“, bei dem sie mit Händen und Füßen auf der Matte sind und den Po nach oben strecken, so dass sie ein Dreieck bilden. Und bei der Baum-Übung könnten Erwachsene neidisch werden, wie ruhig die Kinder auf einem Bein stehen und die Balance halten. Beim „Löwen“ reißen die Kinder Augen und Mund weit auf, strecken die Zunge heraus und brüllen wie ein Löwe: Aaah!

Man spürt, dass die Kinder Yoga lieben. An langen Schultagen ist es besonders für Erst- und Zweitklässler eine wunderbare Möglichkeit, Spannungen zu lösen und zur Ruhe zu finden. Andrea Schons und Katja Görtz sind überzeugt: „Yoga macht Kinder ruhiger und stärkt ihre Wahrnehmung und Konzentration. Es erfrischt das Gehirn und verhilft Kindern zu neuer Energie, Entspannung und Freude.“ Und ganz nebenbei lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen.

Das neue Angebot zeigt die Bereitschaft der Schule, Ehrenamtliche in die Förderstrategien mit einzubeziehen. Die Friedrichschule hat bereits seit einigen Jahren mit den Ehrenamtlichen aus dem Projekt Lese- und Lernpaten des Bildungsbüros gute Erfahrungen gemacht. Seit dieser Zeit kommen drei engagierte Lesepatinnen einmal die Woche in die Schule und stärken die Kinder in ihrer sprachlichen Entwicklung durch Vorlesen in der Klasse und in der Einzelbetreuung mit leseschwachen Kindern. Auch das Yoga-Angebot soll mit dem Erzählen und Vorlesen von Geschichten die Lesefreude der Kinder anregen.