

# Kinder von 3 – 6 Jahren

## Kinder im Kindergartenalter üben nicht Yoga, sie erleben Yoga

Wenn sie z.B. die Yogaübung Hund üben, schlüpfen Kinder in die Rolle des Hundes. Das Wunderbare an diesem Alter ist, dass die Kinder immer komplett im Moment sind, alles intensiv erleben und mit Begeisterung, Neugier und Experimentierfreudigkeit alles erforschen und lernen möchten. Da haben sie uns Erwachsenen Yogis so manches voraus!

Man kann an den Kindern immer wieder beobachten, wie wunderbar die Asanas wirken und mit der Zeit dieser Wirkung auch mehr und mehr vertrauen. In Los Angeles gibt es ein Yogastudio (mittlerweile ist es eine ganze Kette) mit dem Namen: YogaWorks (ein Wortspiel aus Yogafabrik und Yoga funktioniert) – Sehr treffend!

Es wird viel über die vielfältigen Wirkungsweisen der verschiedenen Yogaübungen geschrieben, aber an den Kindern sieht man diese am besten. Deshalb werden die Asanas in dieser Ausbildung auch nach den Wirkungsweisen aufgeteilt, denn erst wenn man diese weiß und erfahren hat, kann man den Kindern geben was sie brauchen. Das kann je nach Stimmung und nach der Grundverfassung der einzelnen Kinder an jedem Tag etwas anderes sein.

Generell haben Kinder zwischen 3 und 6 Jahren einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang, ein Tiger schleicht nun mal durch den ganzen Urwald, ein Huhn bewegt sich auf dem ganzen Hühnerhof und ein Heißluftballon schwebt über der Landschaft. Solche Yogaübungen können trotz Bewegung durch den ganzen Raum sehr zentrierend wirken.

Yogaübungen auf der Matte können auch auf den Bewegungsdrang der Kinder eingehen: so dürfen sie auch mal wie ein Vulkan explodieren, in

die Luft steigen wie eine Rakete oder auf einem Kamel durch die Wüste reiten.

Fantasien ausleben und kreatives Spielen ist sehr wichtig, um eine Yogastunde für Kinder immer wieder spannend und interessant zu gestalten.

Alles was wir gerne machen, tun wir regelmäßig und immer wieder, deshalb ist der Spaßfaktor bei Yoga mit Kindern sehr wichtig!

Wenn die Kinder zu uns kommen (oder wir zu ihnen) ist im Kreis oft schon eine Grundstimmung zu spüren oder zu beobachten: die Kinder können müde, lustlos, ausgelassen, schelmisch, total außer Rand und Band oder relativ ausgeglichen sein.

Dann liegt es an uns, den Kindern das zu geben was sie brauchen, sodass sie inneren Ausgleich erfahren und am Ende der Stunde ein paar Minuten in der Endentspannung genießen können.

## **Aus der Bewegung in die Ruhe**

Aus diesem Grund sind die zahlreichen Asanas nach ihrer Energie untergliedert. So hat man als Kinderyogalehrer/in eine volle Werkzeugkiste aus der man sich nehmen kann, was man braucht.

Es hilft sicherlich, wenn man sich als Gruppenleitung erlaubt das eigene innere Kind auszuleben. Wir begegnen den Kindern auf Augenhöhe.

## Kinder im Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre alt)

- "Zentrierung": Schwierigkeiten bei der Integration von mehreren Informationen
- Schrittweise Entfaltung der Fähigkeit, die Perspektive eines Anderen in begrenztem Umfang wahrzunehmen
- Fängt an Zuordnung und Messungen zu verstehen
- Erinnerungsvermögen entwickelt sich
- Erleben eine dramatisch erweiterte Welt
- Grenzenlose Neugier
- Echte Beziehungen zu Gleichaltrigen entstehen
- Bemerkenswerte Entwicklungen in Selbstbeherrschung und Geduld
- Fantasienspiele machen Spaß und bieten die Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu üben
- Verfeinerte motorischen Fähigkeiten: laufen, springen, klettern und Bearbeitung aller Arten von Objekten
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- "Instrumentale Aggression": Kinder in dieser Phase reagieren feindselig auf den Besitz von Objekten
- Entwicklung von Empathie, Altruismus und Aggression: alle haben die gleiche kognitiven Faktoren
- Die Kinder beginnen zu verstehen, dass sie unabhängige Vertreter ihres eigenen Handelns sind. "Das Kind muss auch begreifen, dass die Maßnahmen der Selbstregulierung dazu führen können,

Gefühle bei anderen Menschen hervorzurufen, die anders als sind als die Gefühle, die sie selbst erleben."

- Fähigkeit zu hüpfen, springen, Kleidung selbst anzuziehen, einen Kreis zu ziehen und ein Kreuz zu zeichnen
- Intensive Neugier und Interesse an den Körpern anderer Kinder



# Die kindliche Entwicklung

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Meistens sind folgende Dinge der normalen Entwicklung entsprechend.

## Kinder von 3-4 Jahren:

### Optische Wahrnehmungen

- Kennt seine Kleidung
- Findet 2 versteckte Dinge
- Erkennt Orte wieder
- Erkennt Tätigkeiten im Bild
- Unterscheidet „ein“ und „viel“

ab 3,5 Jahren

- Sortiert Grundfarben
- Sortiert 3 Längen
- Sortiert 3 Paar Bilder

### Handgeschick

- Reiht Perlen auf
- Faltet Papier
- Gießt von Becher zu Becher
- Malt Rundformen

Ab 3,5 Jahren

- Zieht Kleidung selbständig an
- Wickelt Bonbon aus
- Baut Turm aus 8 Würfeln
- Zeichnet Kreis ab
- Hält Stift mit 2 Fingern

### Körperkontrolle

- Geht 3 m auf Zehenballen
- Geht frei treppab, nachgesetzt
- Rennt 15 m ohne Hinfallen
- Kann Anlaufsprung über den Strich
- Beidbeinsprung von Treppe

Ab 3,5 Jahren

- Fährt Dreirad, Gokart
- Kickt Ballon aus der Luft
- Springt 20 cm weit und 5 cm hoch
- Geht frei treppab, Fußwechsel

### **Sprache**

- Sagt noch, wieder, viel
- Wiederholt Viersilbensatz
- Fragt „Was ist das“
- Spricht 3 Wortsatz
- Spricht mit Puppen und Teddys
- Laute: r, s, sch, x, z

Ab 3,5 Jahren

- Sagt: ich, du mein, dein
- Verwendet Mehrzahl
- Benennt Tätigkeit im Bild
- Nennt 5 Tiere
- Berichtet spontan Erlebnis
- Verwendet Vergangenheit

### **Akustische Wahrnehmung**

- Besorgt Doppelauftrag
- Zeigt 6 benannte Körperteile
- Zeigt Tätigkeit im Bild
- Hört 2 Schläge heraus
- Befolgt: gib mir eins – vier

Ab 3,5 Jahren

- Zeigt größer und kleiner
- Zeigt eckig und rund
- Hört Geschichte gespannt zu
- Hört Vokal A heraus

## **Sozialkontakt**

- Ist eifersüchtig auf andere
- Wartet bis es dran ist
- Bringt gern andere zum lachen
- Führt gern Aufträge aus
- Spielt gern Tierrollen
- Spricht von sich als ich

## **Ab 3,5 Jahren**

- Ist stolz über Lob
- Stellt viele Fragen
- Ist froh über neue Kleidung
- Macht gern etwas vor
- Spielt gern mit anderen
- Unterbricht Lärm auf Bitten

## **Kinder von 4 – 5 Jahren**

Können zusätzlich:

### **Optische Wahrnehmung**

- Sortiert Autos und Tiere
- Findet 3 versteckte Dinge
- Erkennt Junge und Mädchen
- Ordnet Detail zum Ganzen
- Puzzle aus 2 Teilen
- Ordnet 5 Tierpaare

### **Handgeschick**

- Wäscht und trocknet Hände ab
- Schraubt, dreht Schlüssel
- Knetet Kugel und Schlange
- Linie zwischen 2 Punkten
- Knöpft auf und zu
- Schneidet mit Schere
- Schmiert Brot allein

### **Körperkontrolle**

- Geht mit Armschwung
- Je Bein 2 Sekunden balancieren
- Ein Hüpfen auf einem Bein
- 5 fortlaufende Schlussprünge
- Schlussprung von Couch
- 30 m Schnelllauf
- 5 x Seitensprünge über die Linie
- Standweitsprung 50 cm



## **Sprache**

- Laute: ch, ng, nt, schp, tr
- Erklärt was es spielt
- Wiederholt Kurzgeschichte
- Gebraucht Nebensätze
- Fragt: wer, wo, wann, warum
- Nennt 2 Gegensätze
- Wiederholt 5 Wortsatz
- Sagt was es heute getan hat
- Beantwortet 3 Zweckfragen

## **Akustische Wahrnehmung**

- Kennt Daumen, Zeigefinger
- Befolgt: gib mir 2
- Versteht morgens, abends
- Legt etwas auf, unter
- Versteht: müde, hungrig
- Zeigt alles was fliegt
- Versteht: dick-dünn, gerade-krumm
- Versteht: mehr-am meisten
- Merkt sich einstellige Zahl für eine Minute

## **Sozialkontakt**

- Hat spezielle Freunde
- Sagt: ich habe dich lieb
- Spielt alleine draußen
- Macht Kreisspiele mit
- Gibt Süßigkeiten ab
- Bleibt nachts trocken
- Isst allein
- Geht allein zu Nachbarn
- Nennt Namen und Adresse

## **Kinder von 5-6 Jahren (Vorschulkinder)**

Können noch zusätzlich:

- Sortiert 3 Oberbegriffe
- Setzt 10 Formen ein
- Steckt 10 Perlen in Flasche
- Scherenschneiden an Linie
- Fädelt Nadel ein
- Je Bein 5 Sekunden balancieren
- 2 Hüpfen auf einem Bein
- benennt 3 Farben
- spricht 4 Zahlen nach
- spricht 5 Wortsätze
- versteht: schief, rau, flüssig
- zeigt 3 benannte Berufe
- hört sinnwidriges heraus
- spielt gern Elternrollen
- achtet auf sein Eigentum
- zeigt Wetteifer im Spiel

