

# Immer schön biegsam bleiben

Grundschüler machen sich mit Yoga wieder fit für den Unterricht



Eric, Marvin, Pele, Ruofan, Maik, Julian, Robin, Ole, Max, Jannik, Eric, Lea, Pia Sophie, Michelle, Lisa Marie, Clara, Julia, Eliana, Elisabeth, Jenny, Saskia, Lisa, Pia Marie, Charleen  
4c, Grundschule Lankow

**SCHWERIN** Wir sind die Klasse 4c der Grundschule Lankow. Seit der ersten Klasse haben wir auch Yoga. Aber in der dritten Klasse haben wir so richtig angefangen, als Annegret Maibohm unsere Klassenlehrerin wurde. Wir haben unseren Klassenraum mit Blumen, Schmetterlingen und Möwenaufklebern geschmückt. Die Wände haben wir mit Hilfe der Eltern gelb gestrichen. Auf A4-Blättern haben wir Sprüche wie zum Beispiel „Ruhig und klar, geht's wunderbar“ geschrieben. Jede zweite Woche haben wir eine Stunde Yoga im Yogaraum.

Das macht viel Spaß und bei Massagen und Traumgeschichten erholen wir uns sehr. Beim Yogaüben muss



**Macht entspannt und konzentriert:** Yoga ist auch etwas für Kinder, wie die Viertklässler aus Lankow beweisen. FOTO: PRIVAT

man aufpassen, denn es gibt verschiedene Figuren. Lieblingsfiguren von vielen Kindern sind: die Palme, Sterne, die Lotosblume, der Schmetterling, die Krähe, der Delphin. Wir haben mit unseren Lieblingsfiguren sogar ein Klassenfoto gemacht, das an der Tür hängt. Aber auch im Unterricht halten wir uns mit Yoga fit und konzentriert, zum Beispiel mit dem Flüsterspiel, oder wir singen das Lied „Alle

kleinen Yogis“ In der Lesezeit hatten wir besonders viel Freude an den Märchen, die wir mit Yogafiguren und Klängen gespielt haben. Am meisten hat uns das Märchen „Aschenbrödel“ gefallen, jeder hatte dabei eine Rolle. Zum Beispiel: Ole war der Prinz, Clara das Aschenbrödel, Max und Ruofan die Tauben und Jannik, Max, Pia und Lisa waren die Pferde. Wir haben immer geübt und dann, ja dann

haben wir es vorgeführt. Am Ende haben alle Eltern geklatscht und gelacht. In der Lesezeit haben wir ein Buch selbst gestaltet, das heißt „Sina und die Yogakatze“. Im Deutschunterricht haben wir auch Haikos, Elfchen, Gedichte und Geschichten geschrieben (siehe Anlage, Gedicht von Michelle). Immer wenn einer Geburtstag hat, gibt es ein Ritual: Wir gehen in den Yogaraum, dann darf sich das Geburtstagskind auf eine Decke legen, wir schaukeln es und streicheln es dann mit Federn. Das ist sehr toll. Viele von uns erinnern sich gern an die Weihnachtsfeier. Dort haben wir den Kerzentanz vorgeführt. Dabei trägt jeder ein leeres Glas mit einem Teelicht und wir bewegen uns nach dem Rhythmus der Musik von Enya „The Celts“ „Mir macht es Freude, dass es so viele nette Kinder in der Klasse gibt, die gerne Yoga machen so wie ich“, meint Eliana. „Auf jeden Fall macht Yoga Spaß“, ergänzt Pele. „Yoga ist toll“, schreibt Lisa.