

Lese-Yoga

Info & Vorbereitung: Das Arbeitsblatt „Lese-Yoga“ wird ausgegeben. Zu den abgebildeten Lese-Yoga-Positionen erfinden die Kinder eigene. Gemeinsam werden verschiedene Positionen ausprobiert: **Körpergefühl, Kreativität, sprachlicher Ausdruck und soziale Kompetenzen** sind gefragt.



Dauer: 1 Schulstunde

Altersempfehlung: alle Schulstufen

Material: Arbeitsblatt „Lese-Yoga“, Bücher

Aktivität 1 – Kreativ-Yoga

Die Kinder erfinden eigene Lese-Yoga-Positionen und zeichnen sie in die leeren Kästchen am Arbeitsblatt. Jedes Kind soll eine gemütliche Position zeichnen, die einfach ist, und eine völlig verrückte. Die Positionen sollen kreative Namen bekommen.

Aktivität 2 – Gruppen-Yoga

Die Karten werden ausgeschnitten und gemischt. Reihum wird gezogen. Die Kinder raten, wer die Position erfunden hat. Einfache Positionen können gemeinsam ausprobiert werden. Bei verrückten Positionen kann gemeinsam überlegt werden, ob sie im Teamwork möglich ist, z. B. indem zwei Kinder ein drittes stützen.

Tipp: Aktivität in einem Turnsaal auf weichen Matten oder auf einer Wiese durchführen und keine riskanten Positionen zulassen!

Bewusstsein für Inklusion: Nicht jede/r kann jede Position (gleich) gut ausführen, aber man kann einander unterstützen.

Aktivität 3 – Sprach-Yoga

Einige einfache Positionen der Kinder werden ausgewählt. Die Kinder ziehen reihum und sollen die Position auf ihrer Karte beschreiben, ohne jedoch die Karte zu zeigen. Die anderen Kinder versuchen anhand der Beschreibung, die Position einzunehmen.



Aktivität 4: Entspannungs-Yoga

Am Ende darf jedes Kind sich ein Lieblingsbuch oder etwas anderes zum Lesen schnappen und sich eine besonders entspannte Lese-Position suchen.