

„YoBEKA“

Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit

„YoBEKA“ ein ganzheitliches Bildungskonzept für Kita`s und Grundschulen
Das kleine 1x1 der Gesundheitsförderung

YoBEKA ist die Kombination aus Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. YoBEKA stärkt Kinder und Jugendliche für ihren Alltag. Dieses ganzheitliche Konzept fördert die motorischen und mentalen Fähigkeiten sowie das respektvolle Miteinander in Kita, Hort und Schule.

Durch altersgerechte Übungen lernen Kinder und Jugendliche die Wahrnehmung ihres Körpers, ihrer Konzentrationsfähigkeit und ihre soziale Kompetenz zu schulen. Die YoBEKA-Elemente trainieren das Gleichgewicht, fördern die Koordination, üben Entspannungs- und Massagetechniken und schärfen die Sinne für Mitgefühl. Die jahrelange Erfahrung des YoBEKA-Konzeptes in Kitas, Grund- und Oberschulen hat gezeigt, dass sich durch die Übungen, die Sprach- und Kommunikationsfähigkeit gesteigert und das soziale Klima in den Gruppen und die Lernfähigkeit der Einzelnen deutlich verbessert haben. Die Teilnehmer können mit den erlernten Ritualen auch im privaten Umfeld erfolgreich arbeiten.

Wir unterrichten sowohl die Kinder und Jugendlichen in dieser Methode als auch die Erzieher/Innen und Lehrer/Innen. Wir begleiten die Übungen vor Ort und schulen die Pädagogen, damit sie langfristig mit dem Konzept arbeiten können. Die YoBEKA-Elemente sind variabel einsetzbar, sodass sie den jeweiligen Unterrichtsinhalten flexibel angepasst werden können. Unser Ziel ist eine feste Integration der Übungen, die dann selbstständig von den Erziehern und Lehrern angewandt werden können.

Das YoBEKA-Programm ist ein offenes Bildungskonzept, das die Erfahrungen der TrainerInnen kontinuierlich integriert.

Das Konzept besteht aus 4 Basiselementen

Bewegung:

Förderung von Körperwahrnehmung und Körperhaltung „YoBEKA“ fördert die körperliche Beweglichkeit und kombiniert motorische und kognitive Fähigkeiten miteinander, um sowohl Anspannung als auch Entspannung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu erfahren. Durch spielerische Bewegungsverse/-geschichten werden motorische Fähigkeiten gezielt entdeckt und mit Hilfe von altersadäquaten Atemübungen mit Bewegung und Sprache kombiniert.

Entspannung: Förderung von Ruhe und Stille.



Durch kindgerechte Ruhe- und Stille-Übungen führen wir die Kinder und Jugendlichen Schritt für Schritt zu einem Ruhepunkt, um sich selbst besser wahrnehmen zu können und somit auch gelassener mit den verschiedenen Alltagssituationen um zu gehen.

Konzentration:

Konzentration ist die Fokussierung auf ein Objekt. Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken.

Achtsamkeit:

Förderung von Selbstbewusstsein und Empathie.

Achtsamkeit ist mehr als Konzentration. Konzentration ist eine Fokussierung auf eine Sache, wie zum Beispiel bei Rechenaufgaben. Bin ich achtsam erweitert sich unser Blickwinkel. Wir nehmen uns und unsere Umwelt wahr. Wir sind im Hier und Jetzt!

Achtsamkeit ist ein aktiver Begriff, ein aktiver Prozess und erfordert Präsenz.

Achtsamkeit beginnt immer bei uns selbst. Achtsamkeit ist Neugierde, Wissensdrang, Offenheit, Aufgeschlossenheit. Achtsamkeit fördert die Empathie. Unsere Rituale fördern Einsicht und Mitgefühl mit sich selbst und anderen Wesen gegenüber. Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer wahrzunehmen und diese zu verstehen. Die Kinder gehen friedvoller miteinander um und lernen Bedürfnisse und Konflikte zu benennen und Lösungen zu finden.

Positive Wirkungen durch YoBEKA :

- Bewegungsfreude wird geweckt
- Steigerung der Beweglichkeit
- Förderung von Anspannung und Entspannung
- Förderung von Ruhe und Stille
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Achtsamkeit
- Förderung von Empathie
- Förderung von sozialer Kompetenz:
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt
- Aggressionsabbauend
- Stressreduktionsfördernd
- Förderung der Sprachfähigkeit
- Erweiterung des Wortschatzes



Rhythmisierungskurs Teil I Einführungskurs Praxis

Einführung von Ruhe und Stille Minuten

Die Kinder sitzen in der aufrechten Sitzhaltung. („Ich bin der Zauberer Zabellitz und schaue ob du gerade sitzt.“)

Wenn der erste Ton der Klangschale ertönt, sagt die ÜL ganz leise: „Schließe deine Augen, wir genießen nun die Ruhe und Stille in diesem Raum. Versuche deine Augen geschlossen zu halten, wenn du kannst.“

Nach ca. 15 Sekunden wird erneut ruhig und leise gesagt: „Wir genießen die Ruhe und Stille in diesem Raum.“ Mit einem zweiten Ton wird die Stille Minute beendet.

Fragen im Anschluss: Wer konnte die Ruhe und Stille genießen?

Wer fand die Übung anstrengend?

Hinweis: Kennen die Kinder diese Übung schon, kann die Ruhephase verlängert werden. Wer in der aufrechten Haltung nach einigen Sekunden nicht mehr sitzen kann, legt seinen Kopf auf das Armkissen legen.

Muskel - Anspannungs- und Entspannungsübungen.

Übungen zum Aufwecken. Diese Übung kann auf der Matte oder auf dem Stuhl durchgeführt werden.

Füße wecken, Füße wecken, wie wecke ich sie bloß?
Ich drück` die Füße in den Boden und lass dann wieder los.
Beine wecken, Beine wecken, wie wecke ich sie bloß?
Ich spann` die Beine ganz fest an und lass` dann wieder los.
Po wecken, Po wecken, wie wecke ich ihn bloß?
Ich spann den Po jetzt ganz fest an und lass dann wieder los.
Bauch wecken, Bauch wecken, wie wecke ich ihn bloß?
Ich zieh` den Bauch ganz kräftig ein und lass` dann wieder los.
Schultern wecken, Schultern wecken, wie wecke ich sie bloß?
Ich zieh die Schultern bis zum Ohr und lass sie wieder los.
Hände wecken, Hände wecken, wie wecke ich sie bloß?
Ich spann die Hände ganz stark an und lass dann wieder los.
Arme wecken, Arme wecken, wie wecke ich sie bloß?
Ich spanne meine Muckis an und lass` dann wieder los.

Kopf wecken, Kopf wecken, wie wecke ich ihn bloß?



Ich sage nein (Kopf nach rechts und links) und sage ja (Kopf nicken) und lass` dann wieder los.

Mund wecken, Mund wecken, wie wecke ich ihn bloß?.

Ich streck` die Zunge ganz weit raus und lass dann wieder los.

Körper wecken, Körper wecken, wie wecke ich ihn bloß? Ich spann` den ganzen Körper an und lass dann wieder los. (Aufrecht stehen und den ganzen Körper anspannen und entspannen.)

Einführung von Yogaübungen mit Yobini und Yobino Bildlernkarten und Bildverslernkarten zur Sprach- und Bewegungsförderung.

Übungen: Sonne, Mond, Sten, Stenschnuppe, Berg, und Erde

Aufweckübung zur Förderung der Sprache, der Körperkoordination und Beweglichkeit.

Die Wirbelsäule wird in sechs Richtungen bewegt.

Ich bin jetzt fit und mach gut mit“ oder: I am so fit and have fun with it.

tsch - Rhythmus ist ein Bewegungsschritt.

Fitspruch

Ich (I)	Lege die Hände kreuzweise auf deine Schultern
bin (am)	Lasse die Arme neben den Körper hängen n und spanne sie an, dann spreize und strecke die Finger
jetzt (so)	Beuge dich vor und lege die Handflächen an den Boden
fit (fit)	Springe in die Kreuzpose (Sonne)
und (and)	Dehne den rechten Arm zur linken Seite in die Halbmondstellung, ziehe gleichzeitig den rechten Fuß neben den linken Fuß.
mach (have)	Mache die Halbmondstellung zur anderen Seite.
gut (fun)	Lege über den Kopf die Mittelfingerkuppen aneinander und forme den Vollmond.
mit (with it)	Lege die Handflächen aneinander und senke sie vor die Brust.



Yobini Bildlernkarten zur Sprachförderung

Diese Übung kann auch als Singular und Plural Übung eingesetzt werden. Das Kind, das die Karte aufdeckt spricht: „Ich bin ein Mond“ „Die anderen Kinder sprechen nach: „Wir sind viele Monde“. Ich bin ein Stern, wir sind viele Sterne

„Herbst“:

Kann auch im Rap-Rhythmus „patsch, patsch, klatsch“ geübt werden.

Der Herbst, der kommt im Sauseschritt ,	Patsche die ersten fünf Silben mit den Handflächen auf die Oberschenkel. Die fettgedruckten drei Silben werden geklatscht.
er bringt uns viele Äpfel (Birnen, Nüsse, Schlehen, usw.) mit .	Patsche die ersten fünf Silben mit den Handflächen auf die Oberschenkel. Klatsche drei Silben in die Hände.
Hurra, hurra, der Herbst, der ist nun da!	Hebe die Arme zur Seite und stelle die Unterarme auf. Die Arme werden im Rhythmus der Silben nach oben gestreckt (spreize die Finger) und wieder auf Schulterhöhe gebeugt (mache eine Faust). ©yobee-active

Erweiterung:

Der Herbst, der kommt im Sauseschritt ,	Patsche die ersten fünf Silben mit den Handflächen abwechselnd auf die Oberschenkel. Die fettgedruckten drei Silben werden geklatscht.
er bringt uns	Patsche drei Mal abwechselnd auf deine Oberschenkel
bunte Blätter mit .	Klatsche so oft in die Hände ,wie die Anzahl der Silben deines Vorschlags sind. ©yobee-active

Variationsvorschläge:

1. Variation: statt **viele** benutzen wir Adjektive: (**bunte** Blätter, knackige Äpfel, usw.)
2. Variation: Mit Unterteilungen in Kategorien wie z.B.: Früchte, Gemüse, Samen oder Nüsse.
 Beispiel: Kategorie Nüsse: Haselnüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Wallnüsse usw.

Fingerübungen fördern die Sprachfähigkeit und eignen sich auch besonders gut für positive Affirmationen.

Fingerübungen zur Förderung von: Konzentration und Sammlung (mit Silbentrennung) Hände und Finger benötigen eine besondere Achtsamkeit an Pflege. Handübungen führen zu Konzentration



und machen unseren Geist munter. Im Yoga gibt es viele Handübungen, sie werden Mudras genannt.

Fingerübungen gehören nicht nur in den Kindergarten sondern auch in die Schulen.

Fingerübungen werden als Gehirn- und Gedächtnisjogging für Erwachsene angeboten.

Fingerübungen fördern unsere Sprachfähigkeit. Kehlkopf, Zunge und Lippen werden durch die Ausdrucksbewegung der Hände aktiviert.

Gleichgewichtstraining

Positionsaufbauübung: Baum mit Silbentrennung, Konzentrations- und Koordinationsübung zur Förderung des Selbstbewusstseins.

Ich stehe wie ein Baum und habe Selbstvertrauen

Ich	I	Lege deine linke Hand auf deine rechte Schulter und deine rechte Hand auf deine linke Schulter (Fingerspitzen sind auf dem Schlüsselbein)
ste	stand	Strecke deinen linken Arm in Schulterhöhe aus
he	still	Stecke deinen rechten Arm in Schulterhöhe aus
wie	like	Hebe dein linkes Knie an
ein	a	Drehe es nach außen und stelle die linke Fußsohle an die Innenseite des rechten Beines
Baum	tree	Führe deine Arme nach oben, die Handflächen berühren sich.
und	and	Stelle deinen linken Fuß auf den Boden
ha	have	Stecke deinen rechten Arm in Schulterhöhe aus
be	con	Stecke deinen linken Arm in Schulterhöhe aus
Selbst-	fi	Hebe dein rechtes Knie an
ver-	dence	Drehe dein angewinkeltes Knie ein wenig nach außen und stelle den Fuß an die Innenseite des linken Beines
trau	in	Strecke die Arme nach oben und lege die Handflächen aneinander
en	me	Führe die Hände zurück in die Grußhaltung und stelle deinen rechten Fuß auf den Boden



Bewegungsvers: „Es ist das Schönste auf der Welt“

Partnerübung: Zwei Kinder stehen sich gegenüber.

Gruppenübung: Die Kinder stehen im Kreis

Es	Stampfe mit dem rechten Fuß auf den Boden
ist	Stampfe mit dem anderen Fuß auf den Boden.
das	Klatsche zuerst mit einer Hand auf deinen Oberschenkel
Schön-	Klatsche mit der anderen Hand auf deinen anderen Oberschenkel
ste	Klatsche mit der rechten Hand auf deine linke Schulter
auf	Klatsche mit der linken Hand auf deine rechte Schulter.
der	Klatsche einmal in die Hände
Welt,	Klatsche nochmals in die Hände
wenn	Klatsche einmal in die Hände
man	Klatsche einmal in die Hände
fest	Klatsche mit der linken Hand auf deine rechte Schulter.
zu-	Klatsche mit der rechten Hand auf deine linke Schulter
sam-	Klatsche mit einer Hand auf deinen Oberschenkel
men	Klatsche dann mit der anderen Hand auf deinen Oberschenkel
hält.	Partnerübung: Beide Partner halten sich fest an den Händen. Gruppenübung: Die Kinder fassen die Hände ihrer Nachbarn. ® yobee-active

