



der Vierfüßler  
www.yogagolik.de

1. Knie dich hin und stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden ab.
2. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern und die Knie auf Höhe der Hüfte.
3. Dein Rücken ist gerade und der Blick ist auf den Boden gerichtet.



die Kuh  
www.yogagolik.de

1. Knie dich hin und stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden ab.
2. Drücke deinen Rücken nach unten und strecke deinen Kopf nach oben.



der Hund  
www.yogagolik.de

1. Knie dich hin und stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden ab.
2. Strecke deine Arme und Beine durch.
3. Drücke gleichzeitig den Po nach oben.
4. Dein Kopf befindet sich zwischen deinen Armen und du schaust zu deinen Zehen.



die Katze  
www.yogagolik.de

1. Knie dich hin und stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden ab.
2. Wölbe den Rücken nach oben und ziehe das Kinn an die Brust.



der Schmetterling  
www.yogagolik.de

1. Setze dich auf den Boden, die Beine sind ausgestreckt.
2. Drücke deine Fußsohlen gegeneinander.
3. Greife mit deinen Händen nach deinen Füßen und ziehe sie nahe an dich heran.
4. Versuche deine Knie in Richtung Boden zu drücken.



der Berg  
www.yogagolik.de

1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen parallel zueinander.
2. Lasse die Arme locker an deinem Körper herabhängen.



der Baum  
www.yogagolik.de

1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen parallel zueinander.
2. Stütze eine Fußsohle an der Wade des anderen Beins ab, das Knie zeigt nach außen.
3. Presse die Handflächen vor der Brust aufeinander, die Ellenbogen zeigen nach außen.



das Dreieck  
www.yogagolik.de

1. Trete mit einem Bein einen Schritt nach vorne.
2. Drehe deinen Oberkörper zur Seite.
3. Strecke einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten aus.
4. Lehne dich auf die Seite, bis du mit der Hand das Schienbein deines vorderen Beins berührst.



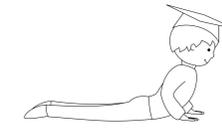
der Krieger  
www.yogagolik.de

1. Trete mit einem Bein einen Schritt nach vorne.
2. Das vordere Knie ist gebeugt und der hintere Fuß zeigt nach außen.
3. Drehe deinen Oberkörper zur Seite.
4. Strecke einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten aus.



der Tiger  
www.yogagolik.de

1. Knie dich hin und stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden ab.
2. Strecke einen Arm nach vorne und das gegenüberliegende Bein nach hinten.



die Schlange  
www.yogagolik.de

1. Lege dich flach auf den Bauch, die Handflächen befinden sich auf Höhe der Brust.
2. Stütze dich mit deinen Händen vom Boden ab und hebe deinen Oberkörper an.
3. Strecke dabei deine Zehenspitzen.



das Kind  
www.yogagolik.de

1. Knie dich zuerst auf den Boden.
2. Strecke die Arme über den Kopf und lege den Bauch auf deine Oberschenkel ab.
3. Die Stirn und die Handflächen berühren den Boden.

## ANFÄNGER ★☆☆

der Berg  
der Vierfüßler  
die Kuh  
die Katze  
die Schlange  
das Kind  
die Sonne



## FORTGESCHRITTENE ★★☆☆

der Berg  
der Krieger  
das Dreieck  
der Schmetterling  
die Sonne



## PROFIS ★★★

der Berg  
der Baum  
der Tiger  
der Hund  
die Sonne



### WIRKUNGEN VON YOGA

Yogaübungen für Kinder und Jugendliche

- unterstützen die Stressbewältigung
- steigern die Konzentrationsfähigkeit
- schulen die bewusste Wahrnehmung von Körper und Geist
- verbessern die Aufmerksamkeits- und Handlungskontrolle
- dienen der Entspannung und Erholung
- berücksichtigen den natürlichen Bewegungsdrang
- fördern positives Denken

Je nach Alter und Leistungsstand der Schüler\*innen kann zwischen drei verschiedenen Videos ausgewählt werden.

Diese lassen sich ganz einfach abspielen, indem der jeweilige QR-Code gescannt wird.

Eine Modellperson leitet die Teilnehmer\*innen durch die verschiedenen Übungen und demonstriert die richtige Ausführung dieser.

Zusätzlich bietet es sich an, die einzelnen Yogapositionen zuvor mit Hilfe der Bildkarten auszuprobieren und einzuüben.

### DURCHFÜHRUNG

Die Videoanleitungen können im Schulalltag beispielsweise eingesetzt werden

- als Unterrichtsein- oder ausstieg
- als Bewegungspause für Zwischendurch
- zur Konzentrationssteigerung kurz vor einer Leistungserhebung
- zur Entspannung nach einer Leistungserhebung oder einem ähnlich aufregenden Ereignis
- als Bestandteil einer Auszeit-Ecke
- im Rahmen des Sportunterrichts

### EINSATZMÖGLICHKEITEN



### PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG VON SCHÜLER\*INNEN MIT ADHS

Dieses Programm wurde mit dem Ziel entwickelt, Kinder und Jugendliche mit ADHS im Schulalltag zu entlasten.

Um den betroffenen Schüler\*innen die Partizipation am Unterricht zu erleichtern, wurden drei Yogaeinheiten zusammengestellt, die für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis geeignet sind.

Ein Vorteil des Förderprogramms besteht darin, dass es sowohl im Klassenverband als auch in Kleingruppen und der Einzelförderung eingesetzt werden kann.