



Yoga-Übungsleiterin Christa Siebelts zeigt den Kindern anhand einer Geschichte von Kater Kuschel die verschiedenen Übungen.



Die neunjährigen Annika Nauman aus Emden (links) kennt einige Übungen schon von ihrer Mutter.

# Kinder lernen mit Kater Kuschel die Schildkröte kennen

**SPORT** Beim Yoga-Kursus durften die Kleinen toben / Sie mussten sich aber auch konzentrieren

Das Emdener Herbstferien-Sportprogramm hat begonnen. Beim ISV lernten elf Kinder, mit welchen Übungen sie sich beruhigen können.

**EMDEN** / FST - „Wenn Kater Kuschel schläft, scheint ihm die Sonne auf den Rücken.“ So erklärt Yoga-Übungsleiterin Christa Siebelts ihren kleinen Schülerinnen und Schülern das Atmen, das sie spüren, wenn sie auf dem Bauch liegen.

Die elf Jungen und Mädchen sind wegen des Emdener Herbstferien-Sportprogramms zu dem Kursus in die Sporthalle des Integrierten Sportvereins (ISV) gekommen. Allen macht er sichtlich Spaß. Die neunjährige Annika Nauman kennt sogar schon einige Übungen: „Meine Mama hat mir zu Hause schon etwas gezeigt.“

Diesmal ist es aber nicht ihre Mutter, die ihr einige

Übungen beibringt, sondern Kater Kuschel. Er sieht Schmetterlinge fliegen, Schildkröten durchs Gras laufen und muss sogar selber über Dächer laufen oder sich der Sonne entgegen strecken.

Stück für Stück erklärt Christa Siebelts den kleinen Yoga-Schülern jede einzelne Übung und turnt sie ihnen vor. Danach probieren es die Kinder selber aus. In der Mitte des Kreises steht eine

Klangschale. Jedes Mal, wenn Christa Siebelts dagegen schlägt, darf die Bande nachdem sie sich bei der Übung konzentriert hatte, wieder losrennen und sich auspowern.

Damit auch alle Turnübungen im Gedächtnis bleiben, liest die Yoga-Lehrerin später noch eine Geschichte von Kater Kuschel vor, in der er wieder auf Schmetterlingsfang geht, Schildkröten

durchs Gras kriechen sieht oder selber übers Dach laufen muss. Die jungen Yoga-Schülerinnen und -Schüler sollen sich so an die einzelnen Übungen erinnern und sie noch einmal ausprobieren. „Weil alle so hoch konzentriert bei der Sache sind, gelingt das sehr gut“, sagt Siebelts.

Yoga sei nicht nur ein Sport für Erwachsene, meint die Übungsleiterin. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass die Übungen die Konzentrationsfähigkeit gerade bei Kindern enorm fördern. Auch die sechsjährige Stientje Nauman sagt, dass sie sich nach den Übungen „wärmer und ruhiger“ fühlt. Sie-



Fast alle Kinder kannten die Übung „Kerze“ schon.

belts, die zunächst nur Kurse für Erwachsene beim ISV angeboten hat, arbeitet in diesem Bereich seit drei Jahren auch mit Kindern. Im Frühjahr und Herbst gibt es jeweils zehn Termine, an denen sie Kindern die Übungen spielerisch beibringt.

Abschließend zeigt Siebelts den Kleinen Atemübungen. Die „Holzfälleratmung“ gefällt allen am besten, weil sie beim Ausatmen so schön laut „Ha!“ schreien dürfen.



Die kleinen Yoga-Schüler sind konzentriert bei der Sache.

Quelle des Artikels: Ostfriesen-Zeitung (Ausgabe Emden) vom 19. Oktober 2011