

Rezensionen



Petra Proßowski

Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium, Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration

Dieses Arbeitsheft im Format A4 zeigt deutlich, dass die Vermittlung von Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration auf der Grundlage des Yoga den Jugendlichen helfen kann, sich in ihrer Alltagswelt besser zurecht zu finden, ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und die Entspannung bewusst zu nutzen, um dem Schulstress zu begegnen. Das Heft richtet sich an Lehrkräfte und empfiehlt, dass diese die Übungsangebote erst einmal selbst testen. Alle Haltungen und Übungsreihen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar. Sie eignen sich sowohl für den Sportunterricht, als auch für den Klassenraum. Neben Aufwärm- und Achtsamkeitseinheiten werden die einzelnen Yoga-Haltungen, ihre Wirkungen und die Alternativen beschrieben und angeleitet. Entspannungsübungen sowie Atemtechniken werden erlernt und Lehrkräfte können die Affirmation nutzen, um den Schülern beispielsweise mehr Selbstvertrauen in Kombination zu einem āsana zu vermitteln. Dem Band liegt eine CD

bei, die Arbeitsbögen und Kartenmaterial für die Stationsarbeit enthält. Das Material ist so gestaltet, dass es die Schüler motiviert, eigene Übungsreihen zu entwickeln.

Fazit

Gut geeignet für motivierte LehrerInnen, übersichtlich gestaltet und mit präzisen Zeichnungen versehen. Unklar bleibt, warum sich der Band an Gymnasien und nicht grundsätzlich an die neunten und zehnten Klassen richtet.
Susanne Venker

Persen-Verlag 2014, 99 Seiten,
25,90 Euro, ISBN: 978-3-403-23351-0



Angela Hartge & Christina Kist

Das kleine Atemspiel

2009 erschien »Das kleine Fußspiel«, das erste Kartenspiel einer Reihe mit inzwischen fünf Titeln, die Bewegungsübungen und Spaß vereinen und sich an Eltern, Pädagogen und Therapeuten richten.

Initiatorinnen dieser klugen Idee sind die Schwestern Christina Kist und Angela Hartge. Ihre Spielmanufaktur wurde 2006 gegründet. Insbesondere zunehmende Haltungsschäden, Schwächen in der Motorik und Sensomotorik im Kleinkindalter veranlassten die beiden Mütter und ehemaligen Leistungssportlerinnen, zusammen mit Freunden, Medizinern und anderen Interessierten ein leicht verständliches Lernspiel auf den Markt zu bringen.

Im vergangenen Jahr erschien in Kooperation mit der Deutschen Lungenstiftung »Das kleine Atemspiel«. Auf 32 Karten zeigen acht verschiedene Tiere jeweils

vier Übungen für die Atmung. Das Spiel kann von Kindern ab drei Jahren gespielt werden. Schwierigkeitsgrade ermöglichen es auch älteren Kindern, immer neue spannende Varianten auszuprobieren. In leicht verständlicher Form werden die Spielregeln erklärt, so dass Kinder schon nach kurzer Zeit in der Lage sind, allein zu spielen.

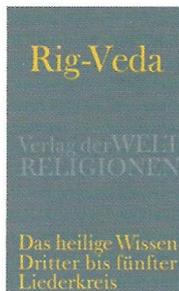
In Verbindung mit dem Kartenspiel gibt es zusätzlich einfache Bastelbögen, die sich zum Beispiel in Kindergruppen gut anwenden lassen. Die Spiele und Materialien sind untereinander austausch- und kombinierbar und die Macherinnen erklären sich gerne bereit, nach den Vorgaben von InteressentInnen Spiel- oder Bastelideen umzusetzen oder zu begleiten. Alle Materialien sind pädagogisch gelungen. Sie verfolgen das Ziel, Impulse für mehr Bewegung im Alltag zu geben und helfen Haltungsschäden im Kleinkindalter vorzubeugen.

Fazit

Ein überzeugendes, vor allem nicht kurzlebige Spiel.

Susanne Venker

www.das-kleine-foerderspiel.de
9,90 Euro, ASIN: B007SUXYSU

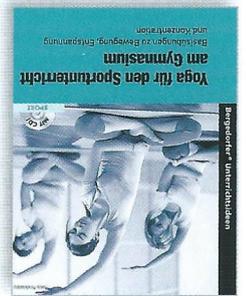


Michael Witzel, Toshifumi Goto, Salvatore Scarlata (Hg.)

Rig-Veda – Das heilige Wissen – Dritter bis fünfter Liederkreis

In dem vorliegenden zweiten Band der vierbändigen Rig-Veda-Gesamtausgabe werden die Verse wie im ersten Band wiederum unkommentiert vorange-

Rezensionen



Petra Probowksi Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium, Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration

Dieses Arbeitsheft im Format A4 zeigt deutlich, dass die Vermittlung von Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration auf der Grundlage des Yoga den Jugendlichen helfen kann, sich in ihrer Alltagswelt besser zurecht zu finden, ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und die Entspannung bewusst zu nutzen, um dem Schulstress zu begegnen. Das Heft richtet sich an Lehrkräfte und empfiehlt, dass diese die Übungsangebote erst einmal selbst testen. Alle Haltungen und Übungsreihen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar. Sie eignen sich sowohl für den Sportunterricht, als auch für den Klassenraum. Neben Aufwärm- und Achtsamkeitsübungen werden die einzelnen Yoga-Haltungen, ihre Wirkungen und die Alternativen beschrieben und angeleitet. Entspannungsübungen sowie Atemtechniken werden erlernt und Lehrkräfte können die Affirmation nutzen, um den Schülern beispielsweise mehr Selbstvertrauen in Kombination zu einem Asana zu vermitteln. Dem Band liegt eine CD



Angela Hartge & Christina Kist Das kleine Atemspiel

2009 erschien »Das kleine Fußspiel«, das erste Kartenspiel einer Reihe mit inzwischen fünf Titeln, die Bewegungsübungen und Spaß vereinen und sich an Eltern, Pädagogen und Therapeuten richten.

Persen-Verlag 2014, 99 Seiten,
25,90 Euro, ISBN: 978-3-403-23351-0

Susanne Venker

Gut geeignet für motivierte LehrerInnen, nicht grundsätzlich an die neunten und zehnten Klassen richtet. In Verbindung mit dem Kartenspiel gibt es zusätzlich einfache Bastelbögen, die sich zum Beispiel in Kindergruppen gut anwenden lassen. Die Spiele und Materialien sind untereinander austausch- und kombinierbar und die MacherInnen erklären sich gerne bereit, nach den Vorgaben von InteressentInnen Spiel- oder Bastelideen umzusetzen oder zu begleiten. Alle Materialien sind pädagogisch gelungen. Sie verfolgen das Ziel, Impulse für mehr Bewegung im Alltag zu geben und helfen Haltungsschäden im Kleinkindalter vorzubeugen.

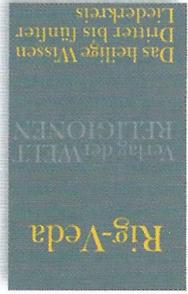
bei, die Arbeitsbögen und Kartenmaterial für die Stationsarbeit enthält. Das Material ist so gestaltet, dass es die Schüler motiviert, eigene Übungsreihen zu entwickeln.

Fazit

Ein überzeugendes, vor allem nicht kurzlebiges Spiel.

Susanne Venker

www.das-kleine-foerderspiel.de
9,90 Euro, ASIN: B0075UXYSU



Michael Witzel, Toshitumi Goto, Salva-tore Scarlata (Hg.) Rig-Veda – Das heilige Wissen – Dritter bis fünfter Liederkreis

In dem vorliegenden zweiten Band der vierbändigen Rig-Veda-Gesamtausgabe werden die Verse wie im ersten Band wiederum unkommentiert vorge-

zeigt acht verschiedene Tiere jeweils im vergangenen Jahr erschien in Kooperation mit der Deutschen Lungenstiftung »Das kleine Atemspiel«. Auf 32 Karten zeigen acht verschiedene Tiere jeweils

InitiatorInnen dieser klugen Idee sind die Schwestern Christina Kist und Angela Hartge. Ihre Spielmanufaktur wurde 2006 gegründet. Insbesondere zunehmende Haltungsschäden, Schwächen in der Motorik und Sensomotorik im Kleinkindalter veranlassen die beiden Mütter und ehemaligen LeistungssportlerInnen, zusammen mit Freunden, MedizinerIn und anderen Interessierten ein leicht verständliches Lernspiel auf den Markt zu bringen.

Spielregeln erklärt, so dass Kinder schon nach kurzer Zeit in der Lage sind, allein zu spielen.

spannende Varianten auszuprobieren. In chen es auch älteren Kindern, immer neue werden. Schwierigkeitsgrade ermöglichen kann von Kindern ab drei Jahren gespielt werden. Schwerkriegtsgrade ermöglichen vier Übungen für die Atmung. Das Spiel

Rezensionen



Petra Proßowski

Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium, Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration

Dieses Arbeitsheft im Format A4 zeigt deutlich, dass die Vermittlung von Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration auf der Grundlage des Yoga den Jugendlichen helfen kann, sich in ihrer Alltagswelt besser zurecht zu finden, ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und die Entspannung bewusst zu nutzen, um dem Schulstress zu begegnen. Das Heft richtet sich an Lehrkräfte und empfiehlt, dass diese die Übungsangebote erst einmal selbst testen. Alle Haltungen und Übungsreihen sind ohne Vorkenntnisse durchführbar. Sie eignen sich sowohl für den Sportunterricht, als auch für den Klassenraum. Neben Aufwärm- und Achtsamkeitseinheiten werden die einzelnen Yoga-Haltungen, ihre Wirkungen und die Alternativen beschrieben und angeleitet. Entspannungsübungen sowie Atemtechniken werden erlernt und Lehrkräfte können die Affirmation nutzen, um den Schülern beispielsweise mehr Selbstvertrauen in Kombination zu einem āsana zu vermitteln. Dem Band liegt eine CD

bei, die Arbeitsbögen und Kartenmaterial für die Stationsarbeit enthält. Das Material ist so gestaltet, dass es die Schüler motiviert, eigene Übungsreihen zu entwickeln.

Fazit

Gut geeignet für motivierte LehrerInnen, übersichtlich gestaltet und mit präzisen Zeichnungen versehen. Unklar bleibt, warum sich der Band an Gymnasien und nicht grundsätzlich an die neunten und zehnten Klassen richtet.

Susanne Venker

Persen-Verlag 2014, 99 Seiten,
25,90 Euro, ISBN: 978-3-403-23351-0



Angela Hartge & Christina Kist **Das kleine Atemspiel**

2009 erschien »Das kleine Fußspiel«, das erste Kartenspiel einer Reihe mit inzwischen fünf Titeln, die Bewegungsübungen und Spaß vereinen und sich an Eltern, Pädagogen und Therapeuten richten.

Initiatorinnen dieser klugen Idee sind die Schwestern Christina Kist und Angela Hartge. Ihre Spielmanufaktur wurde 2006 gegründet. Insbesondere zunehmende Haltungsschäden, Schwächen in der Motorik und Sensomotorik im Kleinkindalter veranlassten die beiden Mütter und ehemaligen Leistungssportlerinnen, zusammen mit Freunden, Medizinern und anderen Interessierten ein leicht verständliches Lernspiel auf den Markt zu bringen.

Im vergangenen Jahr erschien in Kooperation mit der Deutschen Lungenstiftung »Das kleine Atemspiel«. Auf 32 Karten zeigen acht verschiedene Tiere jeweils

vier Übungen für die Atmung. Das Spiel kann von Kindern ab drei Jahren gespielt werden. Schwierigkeitsgrade ermöglichen es auch älteren Kindern, immer neue spannende Varianten auszuprobieren. In leicht verständlicher Form werden die Spielregeln erklärt, so dass Kinder schon nach kurzer Zeit in der Lage sind, allein zu spielen.

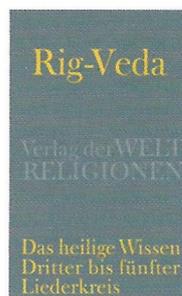
In Verbindung mit dem Kartenspiel gibt es zusätzlich einfache Bastelbögen, die sich zum Beispiel in Kindergruppen gut anwenden lassen. Die Spiele und Materialien sind untereinander austausch- und kombinierbar und die Macherinnen erklären sich gerne bereit, nach den Vorgaben von InteressentInnen Spiel- oder Bastelideen umzusetzen oder zu begleiten. Alle Materialien sind pädagogisch gelungen. Sie verfolgen das Ziel, Impulse für mehr Bewegung im Alltag zu geben und helfen Haltungsschäden im Kleinkindalter vorzubeugen.

Fazit

Ein überzeugendes, vor allem nicht kurzlebiges Spiel.

Susanne Venker

www.das-kleine-foerderspiel.de
9,90 Euro, ASIN: B007SUXYSU



Michael Witzel, Toshifumi Goto, Salvatore Scarlata (Hg.)

Rig-Veda – Das heilige Wissen – Dritter bis fünfter Liederkreis

In dem vorliegenden zweiten Band der verbändigen Rig-Veda-Gesamtausgabe werden die Verse wie im ersten Band wiederum unkommentiert vorange-