

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN

**Yoga für  
Sonnenschutz-Experten**



Art.-Nr. 571 0012



NATIONALES CENTRUM FÜR  
TUMORERKRANKUNGEN DRESDEN  
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden  
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden  
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION



**DIE SONNE  
UND WIR**

[www.die-sonne-und-wir.de](http://www.die-sonne-und-wir.de)  
Uniklinik Köln | Universität zu Köln



# Projektwoche für Kinder – Zusatzmaterial Vorschule/Grundschule

## Yoga für Sonnenschutz-Experten

Lasst uns mit den Yoga-Übungen die Sonne grüßen, weil sie so schön scheint! Die „Sonnenschutz-Yogis“ wissen genau, wie man sich vor ihr schützt, um die tollen Seiten der warmen Jahreszeiten genießen zu können.

### Bildungsplanbezug

- » Somatische Bildung (Körper, Bewegung, Gesundheit)
- » Soziale Bildung / spirituelle Grunderfahrung

### Lernziele

- » Erlernen und Umsetzen der Bewegungsabfolge des Sonnengrußes
- » Wiederholung und Verinnerlichung der wichtigsten Sonnenschutzbotschaften
- » Langfristige Förderung eines achtsamen Körpergefühls

### Vorbereitung

Sie benötigen bequeme Kleidung sowie einen Raum mit ausreichend Platz oder bei einer Durchführung im Freien eventuell Unterlagen. Die beiden Vorlagen zum Ablauf der Abfolgen bieten Ihnen einen Überblick sowie eine Geschichte zur Begleitung. Die Vorlagen der Karten für die einzelnen Übungen können Sie ausschneiden und laminieren. Diese bieten Ihnen zusätzlich einen Vorschlag zur verbalen Anleitung der Bewegungen. Durch eine verbale Begleitung sind die Übungen für die Kinder leichter verständlich und erinnerbar.

### Durchführung

Stellen Sie sich am besten barfuß in einem großen Kreis auf. Die Kinder turnen gemeinsam mit Ihnen die Bewegungsfolgen. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund. Sie können die Abfolgen wiederholen, durch eine kleine Geschichte begleiten oder durch andere Kinderyoga-Elemente ergänzen.

### Abfolge „Der Sonnengruß“

Der Gruß an die Sonne dehnt die Muskulatur, wärmt sie auf und bringt den Kreislauf in Schwung. Eine Runde besteht aus dem Üben der rechten und der linken Seite. Üben Sie immer beide Seiten. Auf der Vorlage ist ein typischer Ablauf für den Sonnengruß dargestellt: Die Gebetshaltung, die Gestreckte Berghaltung, die Stehende Vorbeuge, der Sprinter, das Brett, die 8-Punkt-Position, die Kobra, der herabschauende Hund, die Vorbeuge, die Gestreckte Berghaltung und zum Schluss erneut die Gebetshaltung.

### Abfolge „Die Sonnenschutz-Yogis“

Diese Übungsabfolge hilft Kindern dabei, die wichtigsten Sonnenschutzbotschaften zu wiederholen und zu verinnerlichen. Sie besteht aus einer Erwärmung, dem Sonnen-T-Shirt (Schildkröte), dem Sonnenhut (Herabschauender Hund), der Sonnenbrille (Atemübung Biene), der Sonnencreme (Kerze), dem Schattenbaum (Baum), der Schattenpause (Kindstellung) und der Sommersonne als Abschluss.



### Hintergrund

Der Sonnengruß im Yoga heißt wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit „Ehre sei dir, Sonne“. Die regelmäßige Durchführung von Yoga fördert die Koordination und die Konzentration und unterstützt den Abbau von Spannungen. Weiterhin wird die Entwicklung eines positiven Körpergefühls gefördert: Kinder lernen darauf zu achten, was ihnen guttut und wie sie ihren Körper gesund erhalten. Yoga kommt dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entgegen und macht deshalb auch einfach Spaß 😊

**Wir danken dem katholischen Kindergarten „St. Katharina“ in Rottenburg für die Anregung zum Sonnengruß sowie Nicolle Ruhner (Nitya) mit „Yoga für Mukti“ als Inspiration für die Yoga-Übungen. Vielen Dank auch an Clown Zitzewitz und die Kinder für die Yoga-Übungen vor der Kamera!**

# Der Sonnengruß mit Clown Zitzewitz

Dann wollen wir nun die Welt entdecken!



Guten Morgen, liebe Sonne! Ich spüre schon deine Wärme zwischen meinen Händen und in meinem Bauch.



1/12

Werdet munter, liebe Arme, und streckt euch nach oben!



2

Lieber Rücken, werde wach! Liebe Hände, begrüßt den Boden!



10

... und links (rechts) hinterher. Sind alle munter?



9

Nun geht's gleich los, voran mit rechts (links)...



8



3



4

Streck' dich weit nach hinten, du rechtes (linkes) Bein, ...

Da nehm' ich sofort meinen Sonnenhut!



7

Nun, Brust und Kopf, hoch mit euch! So lächle ich zur Sonne.



6

Knie, Brust und Stirn, seid ihr wach? Begrüßt den Boden!



5

...und du, linkes (rechtes) Bein auch. Ich bin fest wie ein Brett.

# Die Sonnenschutz-Yogis



**1**  
**Erwärmung**  
*Hurra, wir wollen hinausgehen!*



**2**  
**Das Sonnen-T-Shirt**

*Damit Schultern, Bauch und Rücken geschützt sind, brauchen wir aber zuerst ein T-Shirt! Wie der Panzer einer Schildkröte schützt es uns vor der Sonne. Wir gehen in uns und überlegen, was wir noch alles benötigen.*

**3**  
**Der Sonnenhut**

*Einen Sonnenhut natürlich!*

**4**  
**Die Sonnenbrille**

*Auch die Sonnenbrille darf nicht fehlen.*



**5**  
**Die Sonnencreme**  
*Bevor wir rausgehen, brauchen wir noch die Sonnencreme aus Flasche.*



**6**  
**Der Schattenbaum**

*Die wichtigste Sonnenschutzregel beim Spielen ist: Schatten suchen! – Zum Beispiel unter einem Baum.*



**7**  
**Die Schattenpause**

*Und zur Mittagszeit legen wir dann eine Schattenpause ein! – So wie das Kind, das Mittagsschlaf macht.*

**8**  
**Die Sommer-sonne**

*Hurra, nun geht es los, wir gehen hinaus! Hallo Sonne, hallo Sommer, wir kommen!*





# Yoga für Sonnenschutz-Experten



## Ein Gruß an die Sonne



## von den Sonnenschutz-Yogis



Schattenpause

Schattenbaum

Sonnen-T-Shirt

Sonnenhut

Sonnenbrille

Sonnencreme

**CLEVER IN  
SONNE  
UND SCHATTEN**  
GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN

Projektpartner



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION



In Kooperation mit



NATIONALES CENTRUM FÜR  
TUMOREKRANKUNGEN DRESDEN  
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

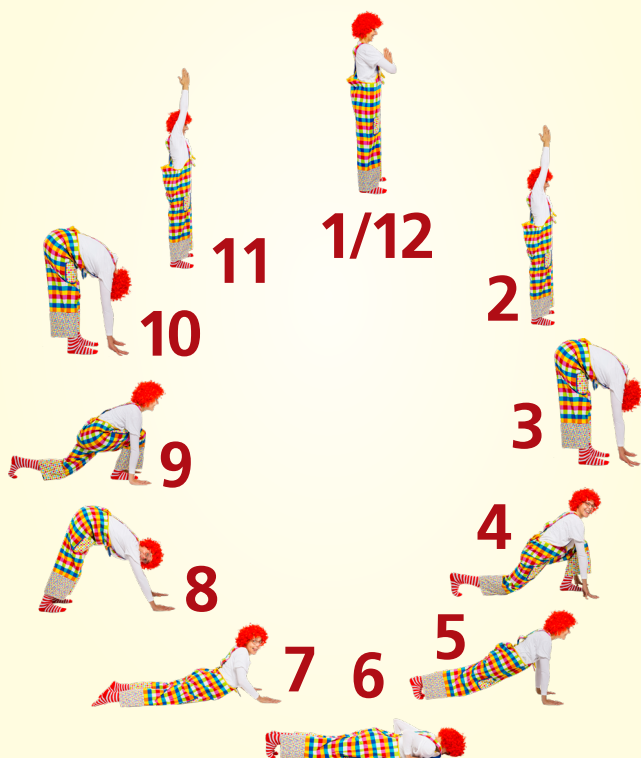
getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden  
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden  
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus  
DIE DRESDNER.



Clever in Sonne und Schatten – Partner

## Der Sonnengruß mit Clown Zitzewitz



## Der Sonnengruß 1/12



Guten Morgen,  
liebe Sonne! Ich  
spüre schon deine  
Wärme zwischen  
meinen Händen  
und in meinem  
Bauch.

*Wir geben die Hände  
vor der Brust zusammen.*

## Der Sonnengruß

### 2



Werdet munter, liebe  
Arme, und streckt  
euch nach oben!

*Wir nehmen die Arme hoch  
und zurück. Die Hände  
bleiben zusammen.*

## Der Sonnengruß

### 3

Lieber Rücken, werde wach!  
Liebe Hände, begrüßt den Boden!

*Wir senken den Oberkörper und geben die  
Hände auf den Boden.*



# Der Sonnengruß

## 4

**Streck' dich weit nach hinten,  
du rechtes (linkes) Bein, ...**

*Wir nehmen das rechte (linke) Bein  
nach hinten, legen das  
Knie ab, senken den Po und  
schauen nach oben.*



# Der Sonnengruß

## 5

**... und du, linkes (rechtes) Bein  
auch. Ich bin fest wie ein Brett.**

*Wir stellen beide Beine nach  
hinten, halten den Körper ganz gerade  
wie ein Brett.*



# Der Sonnengruß

## 6

**Knie, Brust, Stirn, seid ihr  
wach? Begrüßt den Boden!**

*Wir legen Knie, Brust und Stirn  
auf den Boden.*



# Der Sonnengruß

## 7

**Nun, Brust und Kopf,  
hoch mit euch!  
So lächle ich zur Sonne.**

*Wir heben den Oberkörper  
aus der Kraft des Rückens,  
nehmen Brust und Kopf hoch.*



# Der Sonnengruß

## 8

Da nehm' ich sofort  
meinen Sonnenhut!

*Wir heben den Po, ziehen  
Brustkorb und Fersen nach unten.*



# Der Sonnengruß

## 9

Nun geht's gleich los, voran  
mit rechts (links)...

*Wir stellen den rechten (linken) Fuß  
nach vorn zwischen die Hände, legen  
das linke (rechte) Knie ab.*



# Der Sonnengruß

## 10

... und links (rechts) hinterher.  
Sind alle munter?

*Wir stellen beide Füße zu den Händen und  
strecken die Beine so weit wie möglich.*



# Der Sonnengruß

## 11

Dann wollen wir nun  
die Welt entdecken!

*Wir nehmen die Arme hoch  
und zurück, danach senken  
wir die Arme.*





## Erwärmung



**Hurra, wir wollen hinausgehen!**

*Wir stellen uns auf ein Bein, strecken das andere Bein und die Arme weit auseinander. Wer möchte, kann versuchen zu hüpfen. Nun noch einmal das Bein wechseln und kräftig strecken!*

## Das Sonnen-T-Shirt



**Damit Schultern, Bauch und Rücken geschützt sind, brauchen wir aber zuerst ein T-Shirt! Wie der Panzer einer Schildkröte schützt es uns vor der Sonne. Wir gehen in uns und überlegen, was wir noch alles benötigen.**

*Wir setzen uns mit gegrätschten und angestellten Beinen hin und führen die Arme unter den Knien hindurch nach außen. Wir legen die Handflächen auf den Boden und schieben die Füße und Arme so weit wie möglich vom Körper weg. Einfacher geht es, wenn wir aus dem Stand den Oberkörper nach vorn geben und die Arme durch die Beine nach hinten strecken. Dann gehen wir in die Hocke.*

## Der Sonnenhut



**Einen Sonnenhut natürlich!**

*Wir gehen zunächst in den Vierfüßlerstand – die Hände sind dabei fest am Boden unter den Schultern, die Knie liegen unter dem Becken auf dem Boden. Wir strecken nun den Po ganz weit nach hinten oben, damit der Hut schön spitz ist. Arme und Beine drücken wir durch. Wir versuchen, die Fersen zum Boden und das Kinn in Richtung Brustkorb zu ziehen – ganz schön anstrengend!*

## Die Sonnenbrille



**Auch die Sonnenbrille fehlt nicht.**

*Wir setzen uns auf unsere Füße. Wir halten mit den Fingern die Ohren leicht zu, schließen die Augen und strecken dabei die Ellenbogen weit nach außen, so dass die Arme wie zwei große Brillengläser aussehen. Wer möchte, kann beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen einen Summton erzeugen, wie eine Biene in der Sonne im Sommer...*

## Die Sonnencreme



5

**Bevor wir rausgehen, brauchen wir noch die Sonnencreme aus Flasche.**

*Wir legen uns auf den Rücken. Wir heben die Beine im 90°-Winkel über den Kopf, stützen die Hüfte oder den unteren Rücken mit den Armen ab und entspannen die Füße.*

## Der Schattenbaum



6

**Die wichtigste Sonnenschutzregel beim Spielen ist: Schatten suchen! – Zum Beispiel unter einem Baum.**

*Wir stehen mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Wir winkeln das linke Bein an und stellen den Fuß am rechten Bein ab. Wir führen die Hände vor der Brust zusammen und strecken sie hoch über den Kopf – und fallen nicht um. Seitenwechsel nicht vergessen!*

## Die Schattenpause



7

**Und zu Mittagszeit legen wir dann eine Schattenpause ein! – So wie das Kind, das Mittagsschlaf macht.**

*Wir setzen uns auf unsere Fersen, geben dann langsam die Stirn auf den Boden und legen die Arme gestreckt nach hinten mit den Handflächen nach oben.*

## Die Sommersonne



8

**Hurra, nun geht es los, wir gehen hinaus! Hallo Sonne, hallo Sommer, wir kommen!**

*Wir strecken unsere Arme und Beine, so dass unsere Strahlen kräftig scheinen. Wir spreizen die Finger und halten den Körper fest. Wer möchte, kann zum Abschluss noch einmal springen.*