

Ziel ist es, dass das Kind die angesagten Bewegungen mit seinem Körper umsetzt. Der Ablauf kann anfänglich durch Auslassen schwieriger Ausführungen an das Können angepasst werden und im weiteren Verlauf kann der Schwierigkeitsgrad sukzessiv erhöht werden.

Setze dich auf einen Stuhl.

Deine Füße und Knie sind schulterbreit auseinander.

Hebe nun die Fersen an, aber lasse die Zehen auf dem Boden.

Stütze deinen rechten Ellenbogen auf dein linkes Knie.

Lege das Kinn auf die Außenseite deiner rechten Hand.

Dein Kopf neigt sich leicht nach unten, sodass du den Boden anschauen kannst.

Dein linker Arm liegt an der linken Körperseite an und umfasse nun seitlich ebenfalls das linke Knie.

Der Daumen der linken Hand zeigt nach oben.

Die anderen Finger dieser Hand sind gespreizt.

Dein Rücken ist nach vorne gebeugt.

Atme durch die Nase tief ein, sodass der Bauch eingezogen wird.

Atme nun durch den leicht geöffneten Mund geräuschvoll wieder aus.

Atme weiter durch die Nase ein und den Mund wieder aus.

Schaue mit deinen Augen nach links und lächele.

Schließe das rechte Auge.

Verweile eine Minute in dieser Pose.