



→ Hör genau zu und mache folgende Übungen:

Baum

- > Du stellst dich entspannt hin.
- > Den rechten Fuß stellst du sanft auf den linken Fuß. Nun ziehst du den rechten Fuß langsam bis zum Knie hinauf und legst ihn dort an. Die Hände hebst du über den Kopf.
- > Du kehrst langsam wieder zur Ausgangstellung zurück und wiederholst die Übung mit dem linken Bein.



Zelt

- > Du stellst dich locker hin. Nun streckst du die Arme nach vorn bis nach oben. Mit geradem Rücken gehst du in die Vorbeuge, die Hände berühren den Boden. Den Kopf lässt du entspannt hängen.
- > Die Hände drückst du nun in den Boden und machst mit den Füßen einen kleinen Sprung nach hinten.
- > Zurück geht es auf dem selben Weg.



Katze

- > Du setzt dich auf deine Fersen. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun hebst du dich in den Kniestand und hebst die Arme nach oben. Hebe deinen Blick etwas.
- > Nun beugst du dich nach vorne bis die Hände den Boden berühren und setzt den Popo auf die Fersen ab.
- > Jetzt hebst du dich in den Vierfüßerstand. Du streckst dein rechtes Bein nach hinten weg.
- > Nun geht es auf dem selben Weg wieder zurück und die Übung wird mit dem linken Bein wiederholt.



Krokodil

- > Lege dich ausgestreckt auf den Rücken.
- > Die Arme streckst du nun seitlich aus.
- > Du winkelst jetzt die Knie an und legst sie nach rechts ab. Das linke Bein streckst du aus.
- > Dein Blick geht in die andere Richtung, also nach links.
- > Jetzt kommst du mit deinem Kopf und den Beinen wieder zu Mitte. Nun legst du die Beine links ab und der Kopf dreht sich nach rechts.



Illustration: Don Bosco **Kinderyoga Bildkarten** von Elke Gulden-Gabriele Phol-Bettina Scheer



→ Schau dir die Bilder an und stelle sie nach.



