

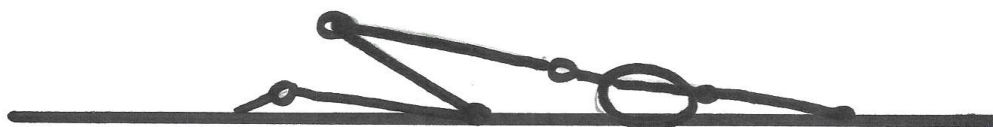
Yoga für Kinder



Hier findest du einige Übungen um fit und entspannt in den neuen Tag zu starten. Für den „Frischluff-Kick“ führe die Übungen bei weit geöffnetem Fenster durch.

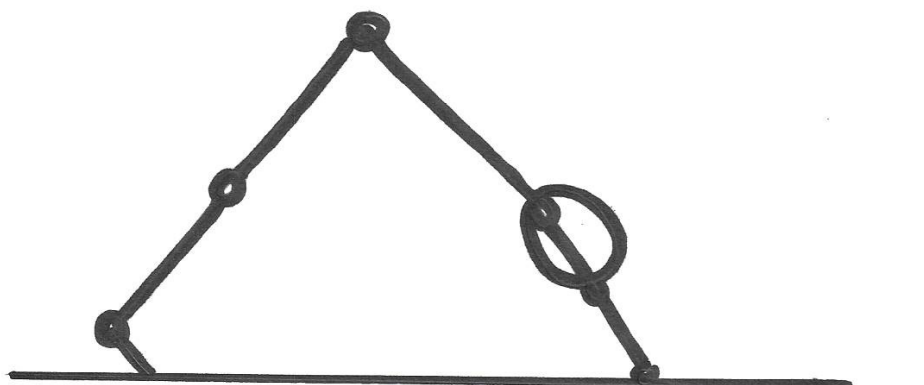
1) „Das Mäuschen“

Knie dich hin und lege deinen Oberkörper nach vorne auf deinen Beinen ab. Die Stirn darf dabei den Boden berühren. Deine Arme liegen entspannt vor dir. Deine Augen sind geschlossen. Atme nun 10mal ein und aus.



2) „Das Dach“

Öffne nun deine Augen. Setze deine Hände neben deine Schultern und stelle deine Zehen auf. Strecke nun deine Arme und Beine durch und schiebe deinen Po so weit wie möglich nach oben. Atme nun 10mal tief ein und aus



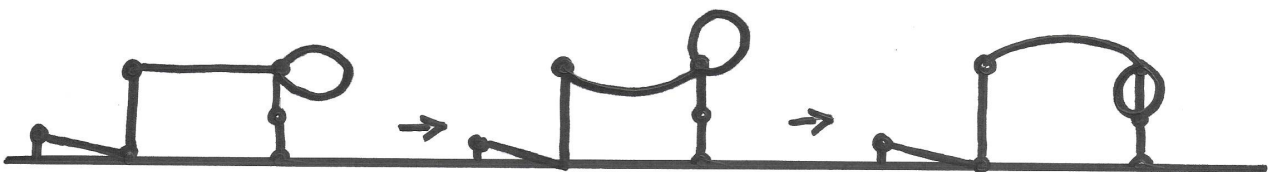
3) „Katze und Kuh“

Nun gehst du auf die Knie in den Vierfüßlerstand. Atme tief ein und schau dabei zur Decke. Versuche deinen Bauch dabei nach unten hängen zu lassen. Beim Ausatmen nimmst du dein Kinn auf die Brust und schiebst deinen Rücken zur Decke.

Tipp: Versuche beim Ausatmen in deinen Bauchnabel zu schauen.

Tipp: Die Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt.

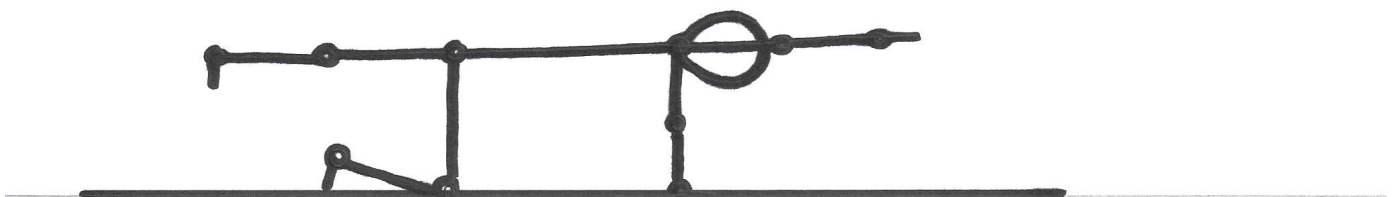
Atme so 5x ein („Kuh“) und aus („Katze“).



4) „Der Superheld“

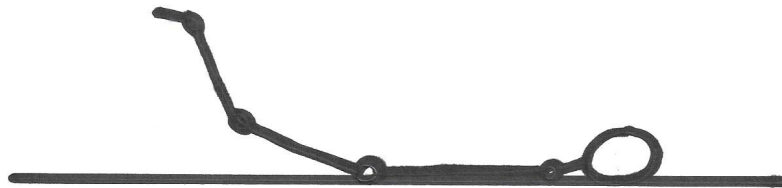
Strecke nun den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten aus. Halte die Position und zähle im Kopf langsam bis 5. Nun wechselst du die Seite. Wiederhole beide Seiten 5mal.

Profitipp: Kannst du auch das linke Bein und den linken Arm gleichzeitig ausstrecken? Achte darauf das Gleichgewicht zu halten.



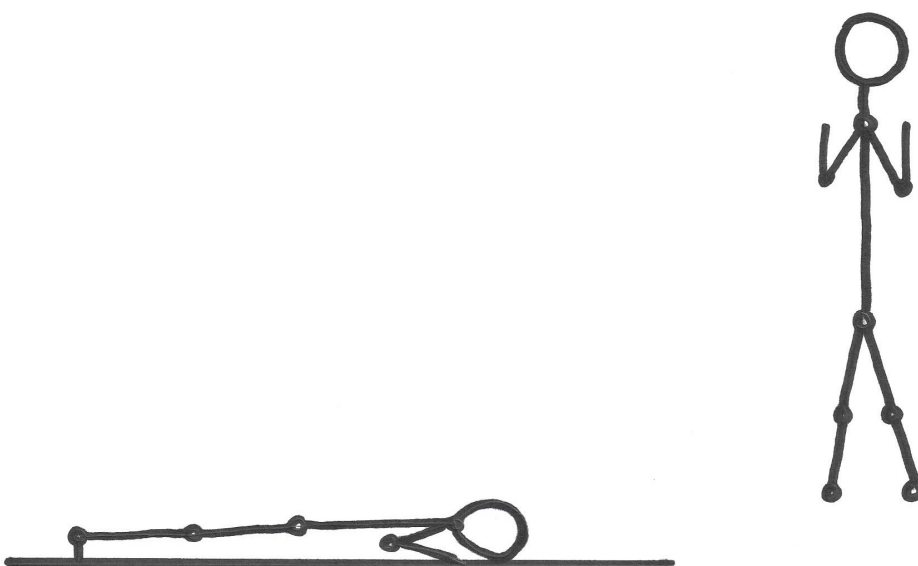
5) „Der Skorpion“

Lege dich nun auf den Bauch. Die Arme liegen neben deinem Körper. Versuche nun beide Beine so noch wie möglich zu heben. Zähle im Kopf bis 5 und lege die Beine dann wieder ab. Wiederhole das Ganze 5mal.



6) „Das Krokodil“

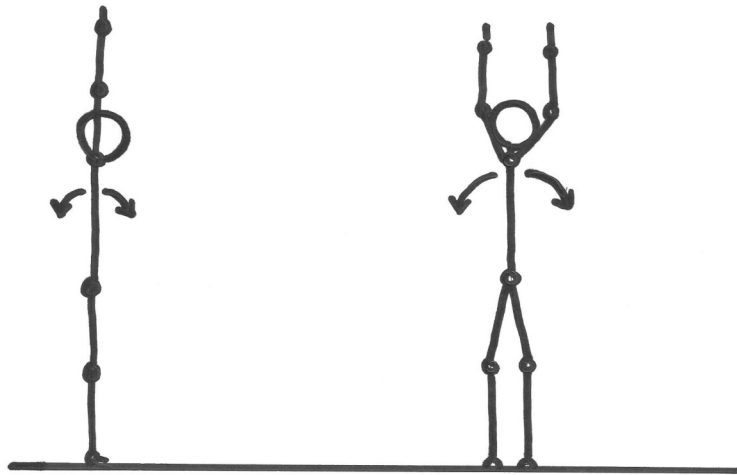
Setze nun beide Hände neben den Schultern auf. Drücke dich nach oben. Jetzt dürfen nur noch die Hände, die Zehen und die Nasenspitze den Boden berühren. Zähle im Kopf bis 10 und entspanne dich dann. Wiederhole das Ganze 3mal.



7) „Das Schilfrohr“

Stell dich nun hin und strecke beide Arme über den Kopf. Versuche nun deinen Oberkörper so weit wie möglich nach hinten, nach links, nach rechts und nach vorne zu beugen.

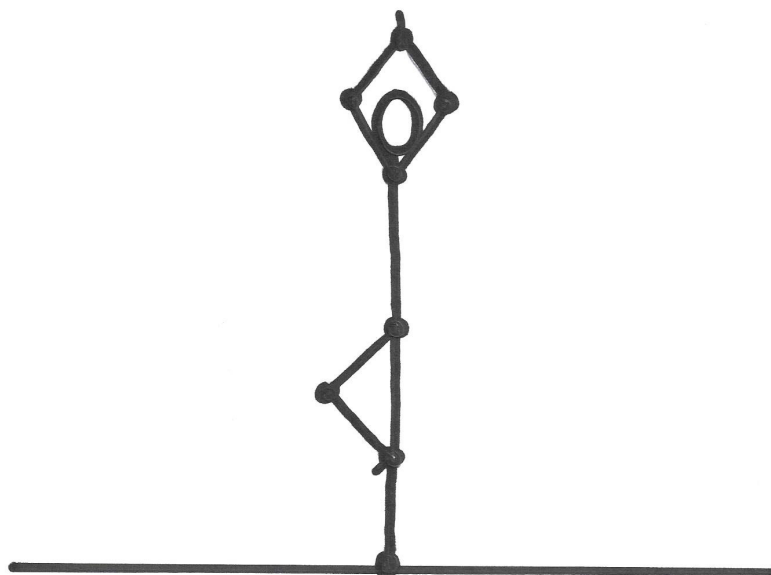
ACHTUNG: Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen bleiben.



8) „Der Baum“

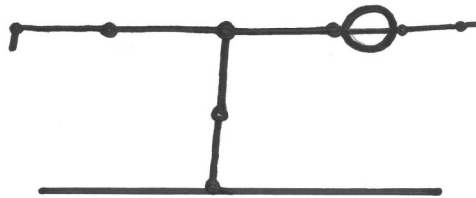
Hebe die Arme wieder über deinen Kopf. Nun hebst du dein rechtes Bein und stellst deinen rechten Fuß an dein linkes Bein. Halte diese Position und atme 10mal ein und aus. Dann wechsele das Bein.

Profitipp: Kannst du das auch mit geschlossenen Augen?



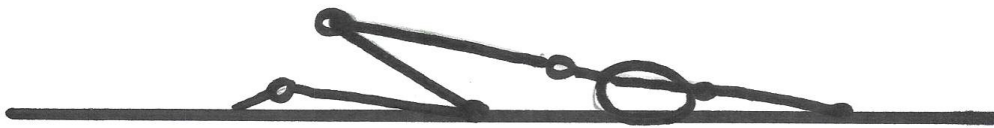
9) „Die Waage“

Hebe die Arme wieder über deinen Kopf. Nun beugst du deinen Oberkörper nach vorne und streckst dein rechtes Bein nach hinten. Halte diese Position und atme 10mal ein und aus. Dann wechsele das Bein.



10) „Das Mäuschen“

Wiederhole zum Abschluss noch einmal Position 1)



Nun bist du entspannt und fit für den Tag.