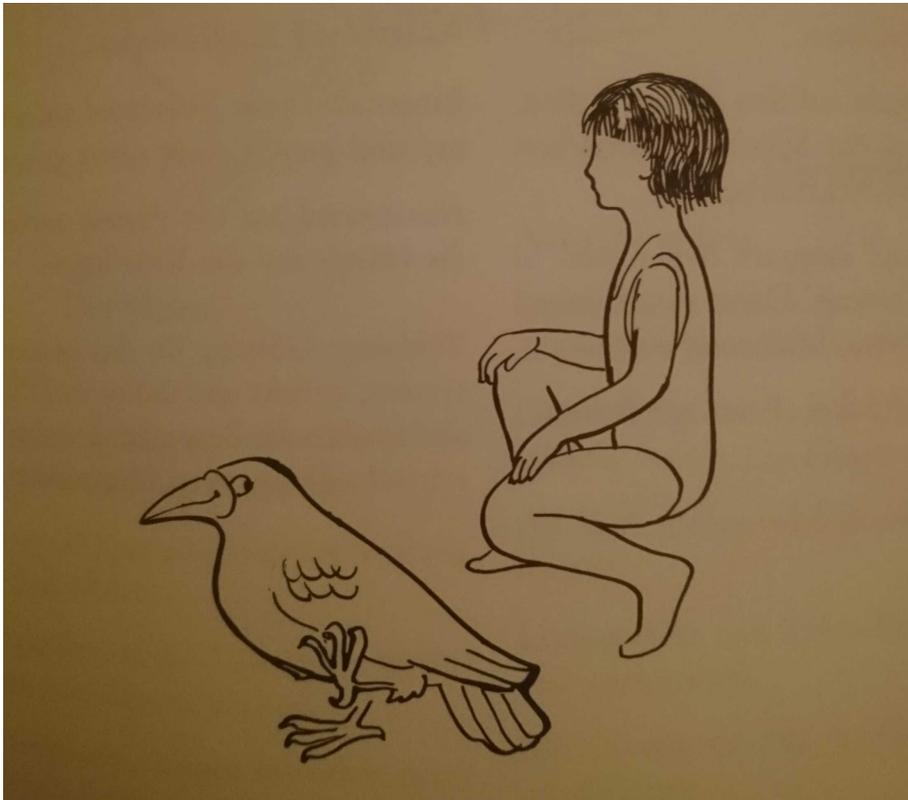


Yoga mit Kindern

Die Krähe

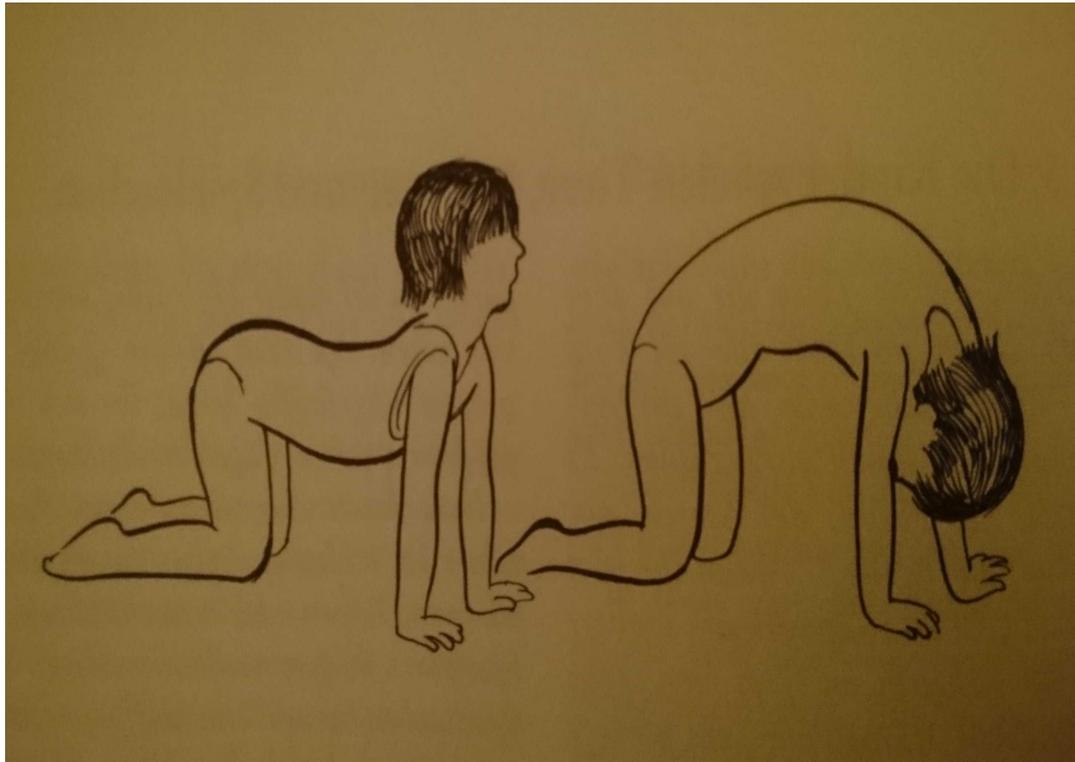


Auf den Zehenspitzen hocken, die Hände ruhen auf den Knien, der Rücken ist aufrecht.

Langsam mit kleinen Schritten im Raum gehen.

Wirkung: Stärkt die Knie- und Fußgelenke, regt den Kreislauf an und erwärmt den Körper.

Die Katze



Auf allen Vieren beginnen.

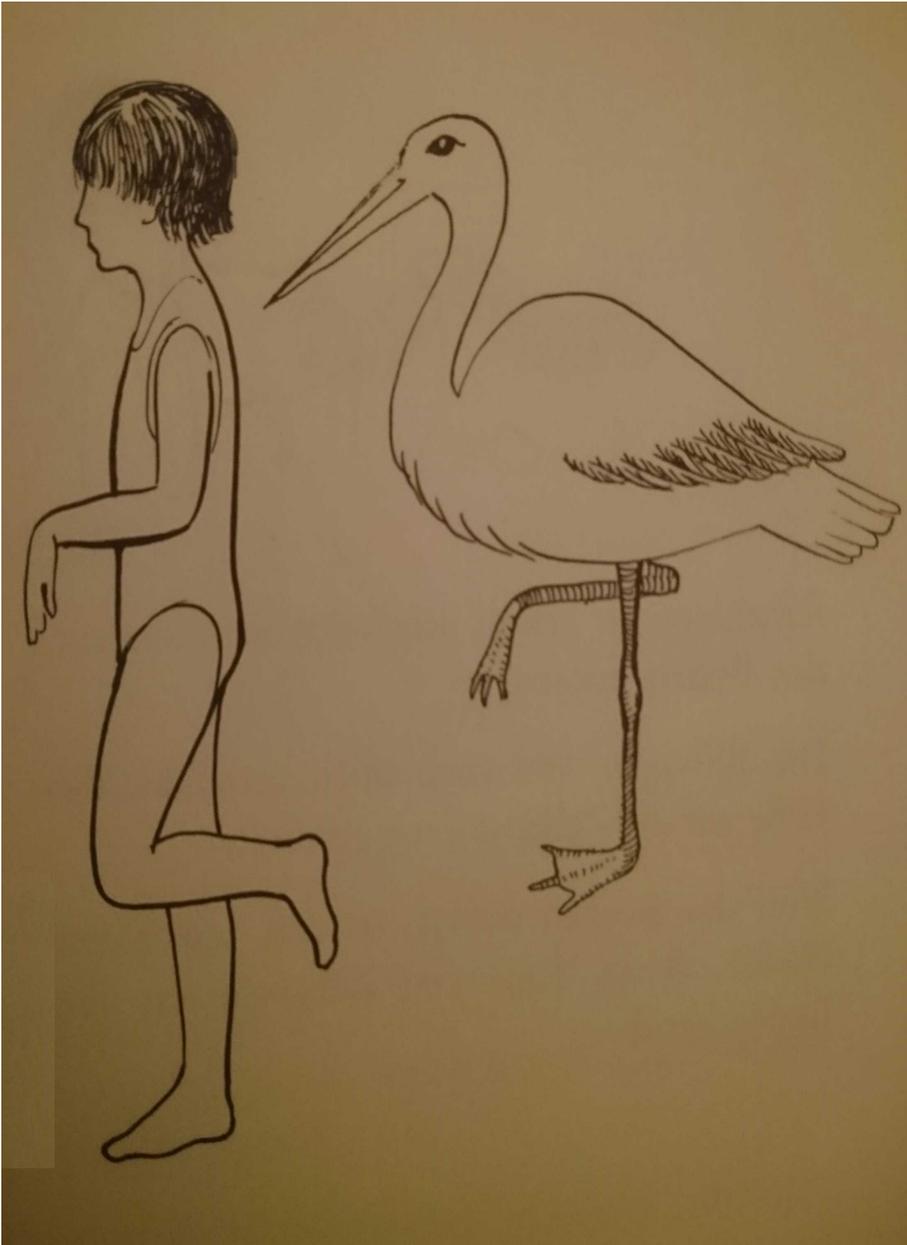
Ausatmend den Kopf zwischen die Schultern einziehen und einen Katzenbuckel machen.

Einatmend den Kopf langsam heben und in den Nacken zurücklegen. Dabei den Rücken durchdrücken und ein Hohlkreuz machen.

Ausatmend Katzenbuckel, einatmend Hohlkreuz; mehrmals wiederholen.

Wirkung: Günstig für das gesamte Atmungssystem, streckt und dehnt die Rückenmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Der Storch



Aufrecht stehen.

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und den linken Unterschenkel hochziehen.

Gleichzeitig den linken Unterarm bis in Taillenhöhe heben. Die Finger nach unten richten.

Bis fünf zählen und in dieser Stellung verharren.

Linken Arm und linkes Bein langsam senken und entspannen.

Die Übung mit dem anderen Bein und Arm wiederholen.

3mal auf jedem Bein üben.

Wirkung: Konzentration und Gleichgewicht werden verbessert.

Der Affe



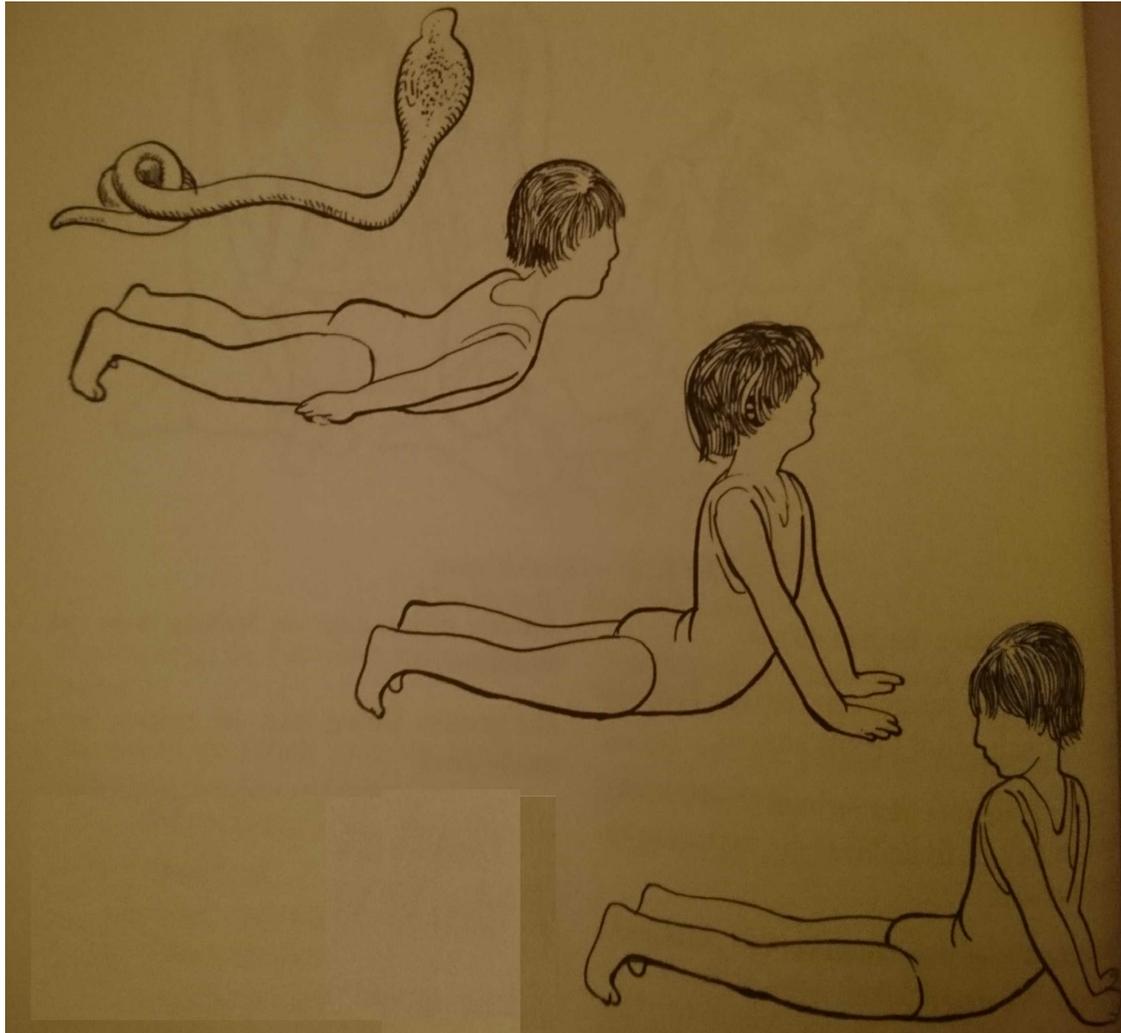
Aus dem Stand tief nach vorne beugen, bis die Handflächen am Boden aufliegen.

Auf allen vieren wie ein Affe gehen: Die Knie bleiben möglichst gestreckt, abwechselnd das rechte Bein und die linke Hand vorsetzen und umgekehrt.

Vorwärts, rückwärts und seitlich mehrere Schritte gehen.

Wirkung: Kräftigt Arme und Beine

Die Schlange



Bauchlage, Stirn am Boden, Hände locker neben dem Körper, Handflächen nach oben gerichtet.

Mit der Einatmung zuerst nur mit Hilfe der Rückenmuskeln den Kopf und den Oberkörper heben.

Dann die Hände in Schulterhöhe auf den Boden stützen und den Oberkörper weiter hochheben. Der Nabel bleibt am Boden. Die Beine sind entspannt.

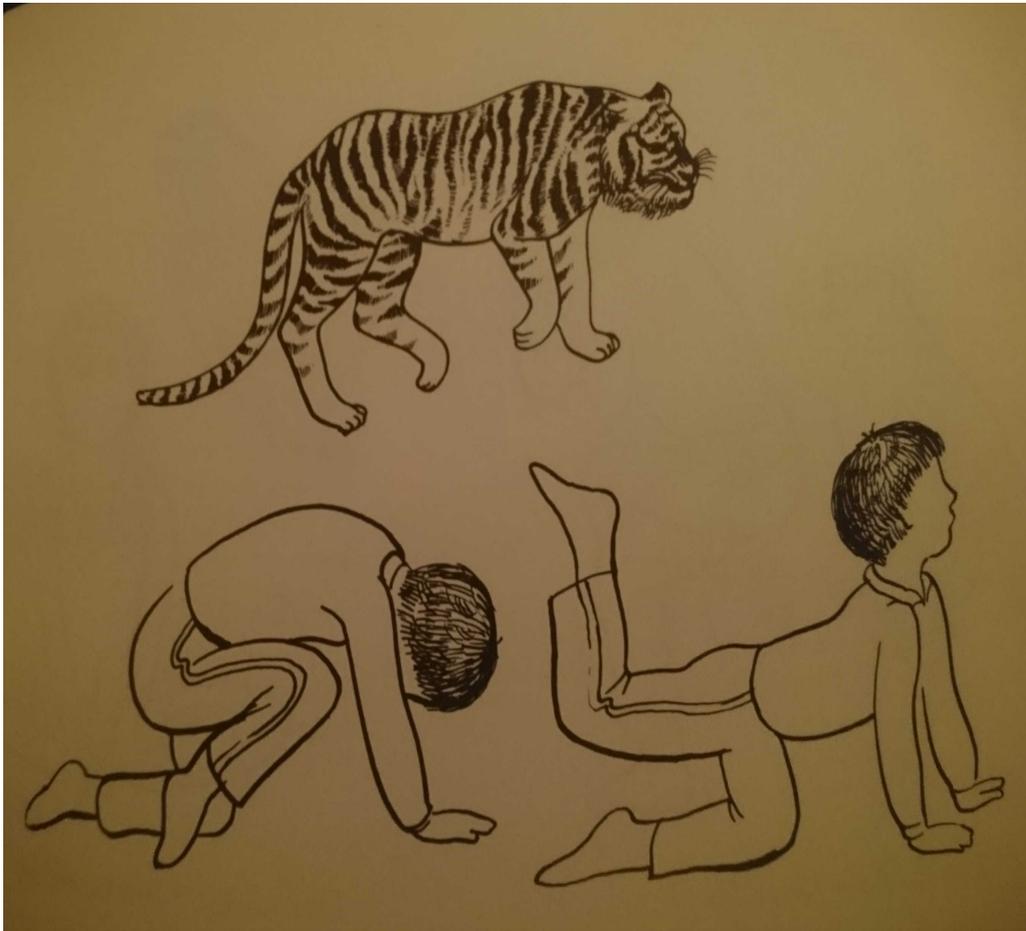
Ausatmend über eine Schulter nach hinten blicken.

Einatmend wieder nach vorne schauen und mit der nächsten Ausatmung über die andere Schulter wieder nach hinten blicken.

Ausatmend in die Bauchlage zurückkommen, entspannen.

Wirkung: Gut für die Wirbelsäule, beruhigt das Nervensystem

Der Tiger



Auf allen vieren beginnen, Rücken parallel zum Boden.

Ausatmend den Kopf hinunterbeugen und das linke Knie zur Stirn ziehen.

Einatmend den Kopf heben, hinaufschauen; gleichzeitig das linke Bein, ohne dazwischen den Boden zu berühren, nach hinten ausstrecken.

4mal wiederholen.

Dann die gesamte Übung mit dem anderen Bein machen.

Wirkung: Gegen Rundrücken, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskeln, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Hüftgelenke.

Der Schmetterling



Mit gestreckten Beinen sitzen, die Hände auf den Oberschenkeln.

Die Beine zum Körper ziehen, sodass die Knie nach außen zeigen und sich die Fußsohlen berühren. Die Fersen sollen so nach wie möglich am Gesäß sein. Die Finger halten die Zehen.

Nun die Knie nach oben und unten bewegen, sodass die Bewegung wie der Flügelschlag eines Schmetterlings aussieht.

Wirkung: Entspannt die Hüftgelenke, dehnt verkürzte Muskeln auf der Innenseite der Oberschenkel.