

Kinder-Yoga (Teil 1)

Beim Kinder-Yoga werden die einzelnen Elemente in eine Geschichte verpackt. Etwas Kreativität seitens der Lehrkraft ist also gefragt. Themen können z. B. sein: Zoobesuch, Safari, Wald oder Dschungel. Dabei nehmen die Kinder eine entsprechende Position ein, wenn ein bestimmtes Tier in der Geschichte erwähnt wird. Diese Position kann – je nach Übung – eine bestimmte Zeit gehalten oder in einer festgelegten Wiederholungszahl ausgeführt werden.

1. SCHMETTERLING (dynamisch)

- ▶ aufrecht sitzen
- ▶ die Fußsohlen aneinanderlegen
- ▶ die Knie nach außen dehnen
- ▶ die Knie auf- und abbewegen, „flattern“



2. LÖWE (statisch)

- ▶ auf den Fersen sitzen
- ▶ die Hände auf die Knie legen
- ▶ die Arme nacheinander nach vorn ausstrecken
- ▶ die Finger spreizen
- ▶ die Augen weit aufreißen
- ▶ den Mund weit öffnen und die Zunge herausstrecken



3. MÖWE (dynamisch)

- ▶ im aufrechten Stand die Arme auf Schulterhöhe ausbreiten
- ▶ den Oberkörper aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorn beugen
- ▶ wieder etwas aufrichten (Oberkörper parallel zum Boden)
- ▶ den Oberkörper weit nach vorn bringen
- ▶ die Arme dabei leicht auf- und abbewegen



4. BÄR (dynamisch)

- ▶ in den Vierfüßlerstand gehen
- ▶ die Knie unter den Hüften
- ▶ die Hände unter den Schultern
- ▶ die Beine strecken
- ▶ die Füße ganz auf dem Boden lassen
- ▶ mit gestreckten Armen und Beinen laufen (Knie und Ellenbogen nicht beugen)



5. HEUSCHRECKE (dynamisch-statisch)

- ▶ flach auf den Bauch legen
- ▶ die Hände zu Fäusten ballen und unter die Oberschenkel schieben
- ▶ die Beine nach oben anheben
- ▶ Kopf und Schulter bleiben unten



6. FISCH (dynamisch-statisch)

- ▶ auf den Rücken legen
- ▶ die Fußsohlen aneinanderpressen
- ▶ die Knie nach außen sinken lassen
- ▶ die Hände flach unter den Po schieben
- ▶ in eine leichte Brücke gehen und den Kopf nach hinten auf den Boden drücken
- ▶ ruhig und gleichmäßig atmen



Kinder-Yoga (Teil 2)

7. KATZE (statisch)

- in den Vierfüßlerstand gehen
- das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorn strecken
- nach einiger Zeit wechseln

8. RAUPE (statisch)

- flach auf den Bauch legen
- die Nasenspitze berührt den Boden
- mit den Händen neben den Schultern abstützen
- die Zehenspitzen aufstellen
- das Becken anheben, sodass nur Kinn, Hände, Brust und Zehenspitzen den Boden berühren

9. PELIKAN (statisch)

- auf das rechte (bzw. linke) Bein stellen
- das linke (bzw. rechte) Bein nach hinten anwinkeln und die Fußspitze mit der linken (bzw. rechten) Hand umfassen
- den rechten (bzw. linken) Arm gleichzeitig weit nach vorn ausstrecken
- die Fußspitze leicht nach oben ziehen und den Oberkörper leicht nach vorn beugen

10. KOBRA (statisch-dynamisch)

- flach auf den Boden legen
- die Beine gerade in die Höhe strecken
- das Gewicht bleibt auf den Schultern, den Brustkorb heben und das Kinn einziehen
- die Ellenbogen bleiben auf dem Boden, die Hände stützen den Rücken

11. SONNENGRUSS (dynamisch)

- aufrechter Stand, Beine geschlossen
- einatmen: die Arme senkrecht nach oben führen und strecken **11**
- den Oberkörper leicht nach hinten beugen
- den Blick nach oben richten
- ausatmen: den Oberkörper in weitem Bogen nach vorn beugen, bis die Hände den Boden berühren **12**
- das rechte Bein weit nach hinten setzen und das rechte Knie an den Boden bringen **13**
- den Kopf nach vorn ausrichten
- das rechte Bein wieder anziehen, der Oberkörper bleibt gebeugt **14**
- den Oberkörper aufrichten
- einatmen: die Arme senkrecht nach oben führen und strecken **15**
- Wiederholung der Reihenfolge, nun mit dem linken Bein



7



8



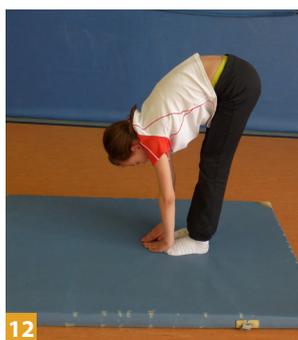
9



10



11



12



13



14



15