

Yoga für Kids - Anleitung



- wichtig: alle Übungen nur so weit machen, wie es nicht weh tut! Es darf ein bisschen ziehen, aber es sollte nie schmerzen!
- Haltet alle Übungen 3 bis 5 ruhige Atemzüge (ruhig ein- und ausatmen)
- Und am Allerwichtigsten: Yoga sollte Spaß machen und gut tun! Es ist kein Wettbewerb und gar kein Problem, wenn du etwas noch nicht so gut kannst. Jede/r macht die Übungen so wie es gut funktioniert und Spaß macht!

In dem Sinne - viel Spaß und los gehts:



Der Drache:

Stelle dich breitbeinig hin. Lehne dich zur linken Seite und strecke deinen rechten Arm über den Kopf.



Und das ganze auf der anderen Seite: lehne dich zur rechten Seite und strecke deinen linken Arm über den Kopf.



Der Baum:

Stelle dich auf dein linkes Bein und winkle das rechte so an, dass es an deinem Oberschenkel liegt. Strecke die Arme zur Seite, sie helfen dir, dein Gleichgewicht zu finden.



Und das ganze auf der anderen Seite: Stelle dich auf dein rechtes Bein und winkle das linke an.



Beuge dich hinunter zu deinen Füßen, vielleicht kommst du an deine Schienbeine, an die Füße oder sogar auf den Boden. Wichtig - gehe nur soweit wie es dir nicht weh tut!



Das Dreieck:

Stelle dich breitbeinig hin, die Beine sind gestreckt. Beuge dich jetzt so weit nach unten, wie du kannst. Vielleicht kommst du mit den Fingerspitzen auf den Boden, vielleicht mit der Hand. Auch hier - nur so weit wie es geht!



Das gedrehte Dreieck

Lehne dich zum linken Fuß hinüber. Danach die Seite wechseln und zum rechten Fuß hinüber lehnen.



Das geöffnete Dreieck:

Lehne dich wieder zum linken Fuß. Berühre mit der rechten Hand dein Schienbein, den Fuß oder den Boden und strecke den linken Arm gerade nach oben. Danach die Seite wechseln.



Der Pferderücken:

gehe in den Vierfüßlerstand und strecke deinen Rücken. Wenn du magst nimm den Kopf ein wenig in den Nacken.



Der Katzenbuckel:

Strecke deinen Rücken nun in die andere Richtung, mache ihn ganz rund und lasse den Kopf hängen.



Das Baby:

Setze dich aus dem Vierfüßlerstand auf deine Fersen und strecke die Arme nach vorne. Wenn du magst, leg die Stirn am Boden ab.



Die Fahne:

Strecke aus dem Vierfüßlerstand dein linkes Bein nach hinten und finde dein Gleichgewicht. Wenn du magst, nimm den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Danach Seiten wechseln!



Das Tuch:

Komme aus dem Vierfüßlerstand und stelle dein linkes Bein auf. Strecke nun den rechten Arm nach vorne und den linken nach hinten.



Das gedrehte Tuch:

Drehe aus dem Tuch kommend deinen Oberkörper zur rechten Seite. Danach Seiten wechseln und das Tuch und das gedrehte Tuch auf der anderen Seite wiederholen.



Das Brett:

Stelle aus dem Vierfüßlerstand deine Füße auf und Strecke deine Arme. Benutze deine Bauchmuskeln um dich hier zu halten!



Die Schlange:

Lege aus dem Brett deine Beine ab und richte dich auf. Strecke deinen Oberkörper und nimm - wenn du magst - deinen Kopf etwas in den Nacken.