

Kinderyoga

Heute zeigen wir euch ein paar Kinderyogaübungen für Zuhause

1. DIE HALBE KERZE:

So gehts:

Bewegungseinstieg:

- In Rückenlage, die Beine zum Bauch hin anwinkeln und mit den Händen unter den Knien an der Rückseite der Oberschenkel von außen nach innen fassen.

In der Haltung:

Zu jeder Bewegung (Nummer) gibt es einen Spruch, den ihr dazu sagen könnt:

1. Auf dem Rücken hin und her rollen
 - „Eins, zwei, drei, vier“ –
2. In den Schulterstand gehen. Die gestreckten Beine nach oben ausstrecken und den Po anheben
 - „vier kleine Kerzen leuchten hier.“
3. Die Knie wieder beugen und langsam wieder abrollen.
 - „Jetzt pusten wir sie wieder aus,“
4. Sich lang auf dem Boden ausstrecken.
 - „dunkel wird's in unsrem Haus.“



2. DER LEOPARD

So gehts:

Bewegungseinstieg:

- In Rückenlage, die Arme liegen lang mit den Handrücken nach unten auf dem Boden über dem Kopf

In der Haltung:

Zu jeder Bewegung (Nummer) gibt es einen Spruch, den ihr dazu sagen könnt:

1. Auf die linke Körperseite drehen und die rechte Hand vor dem Körper aufstützen
 - „Auf der Jagd war der Leopard heut' Nacht, müde hat er sich lang gemacht.“
2. Den linken Ellenbogen beugen und den Kopf mit der linken Hand aufstützen.
 - „Er stützt den Kopf mit viel Geschick und behält den Überblick.“
3. Das Bein seitlich nach oben strecken und mit der Hand des langgestreckten Armes den großen Zeh festhalten.
 - „Ein Bein hat er ganz ausgestreckt, mit dem anderen sich zugedeckt.“



3. KATZENBUCKEL 1,2,3

So gehts:

Bewegungseinstieg:

- Im Fersensitz, die Knie leicht öffnen, der Bauch berührt die Oberschenkel, die Stirn hat Kontakt zum Boden.

In der Haltung:

Zu jeder Bewegung (Nummer) gibt es einen Spruch, den ihr dazu sagen könnt:

1. Im Vierfüßlerstand, der Rücken ist gerade, der Blick leicht gehoben.
2. Hände drücken sanft in den Boden, den Rücken runden, Kinn Richtung Brustbein einrollen.
 - „Katzenbuckel 1,2,3, der ist dem Kätzchen einerlei.“
3. Wieder den Rücken strecke, leichte Rückbeuge im oberen Rücken und Blick und Brustbein heben.
 - „Katzenbuckel wieder weg, hör, das Kätzchen maunzt ganz keck.“
4. Mit rundem Rücken den Po Richtung Fersen schieben, der Bauch liegt auf den Oberschenkeln auf, die Stirn ist am Boden.
5.
 - „Jetzt legt es sich zum Schlafen hin, müde ist die Abenteurerin.“



4. DIE KOBRA

So gehts:

Bewegungseinstieg:

- In Bauchlage berührt die Stirn den Boden, die Handflächen unter die Schultern platzieren, die Fingerspitzen zeigen nach vorne und die Beine sind leicht geöffnet.

In der Haltung:

Zu jeder Bewegung (Nummer) gibt es einen Spruch, den ihr dazu sagen könnt:

1. Den Oberkörper aufrichten, dabei bleiben die Ellenbogen eng am Körper und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Dazu ein Zischgeräusch machen wie eine Schlange.
 - „Die Kobra liegt ganz still und stumm unter einem Stein herum. Doch plötzlich wacht sie auf ihren Kopf hebt sie hinauf.“
2. Den Oberkörper wieder ablegen.
 - „Ein lautes Zischen ist zu hören, ich frage mich, was könnt' sie stören?“



5. DER BAUM

So gehts:

Bewegungseinstieg:

- Am Platz stehen, die Füße schließen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

In der Haltung:

Zu jeder Bewegung (Nummer) gibt es einen Spruch, den ihr dazu sagen könnt:

1. Den rechten Fuß sanft auf den Fuß des linken Beines stellen, welches den Baumstamm darstellt.
 - „Ein kleiner Baum steht in der Erde, wartet, dass er größer werde.-2
2. Jetzt das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle an das linke Bein in Kniehöhe anlegen, die Hände über den Kopf heben.
 - „Durch Regen und durch Sonnenschein wächst er stets jahraus, jahrein.“
3. Die rechte Fußsohle so hoch wie möglich an die Innenseite des linken Oberschenkels legen.
4.
 - „Größer als der längste Riese steht er stolz auf unsrer Wiese.“

