



## Kinderyoga



### Hund:

Im Vierfüßlerstand die Hände fest auf den Boden drücken.

Die Zehen aufstellen und den Po nach hinten und oben drücken.

Die Beine so gut gestreckt halten, wie es geht. Die Wirbelsäule gerade halten und zum Bauchnabel schauen.

Ca. 10-20 Sek. in dieser Position bleiben. Ist gut zur Dehnung der Körperrückseite. Zur Kräftigung der Arme und Beine sowie der Hangelenke.



= Ausgangsposition

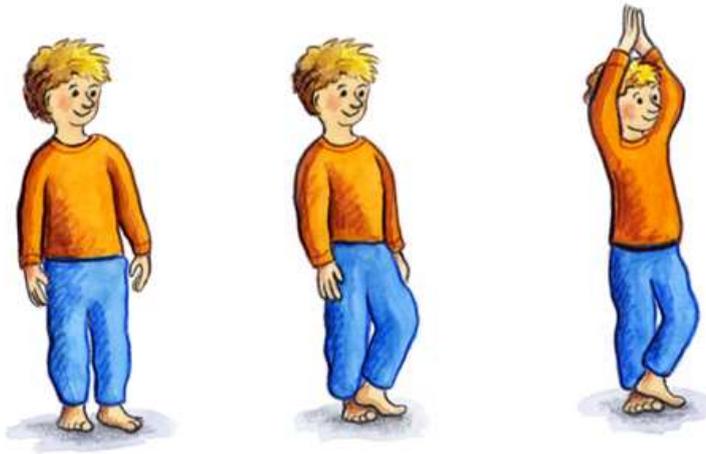
### Katze:

Im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule abwechselnd in eine Hohlstellung und eine Rundung bewegen. Der Blick wird nach vorne gerichtet, dabei werden das Brustbein und die Beine nach oben gedehnt. Die Wirbelsäule nach unten wölben, der Blick geht nach unten zum Bauchnabel, dabei wird der untere Teil der Wirbelsäule nach innen gerollt.





Diese Übung ca. 4-6 Mal wiederholen. Hilft die Wirbelsäule zu aktivieren. Sinnvoll als Pause nach langem Sitzen.



### **Baum:**

Im aufrechten Stand die Augen auf einen Punkt richten, das Gleichgewicht auf den linken Fuss verlagern.

Den rechten Fuss an die Innenseite des linken Beines stellen.

Das Knie nach aussen dehnen, die Arme heben und die Handflächen über dem Kopf aneinanderlegen.

Die gleiche Übung mit dem anderen Bein durchführen. Der Fuss darf auch höher als auf dem Bild abgebildet platziert werden (z.B. beim Knie). Je höher umso schwieriger.

Dies ca. 10-20 Sek. halten versuchen.



= Ausgangsposition

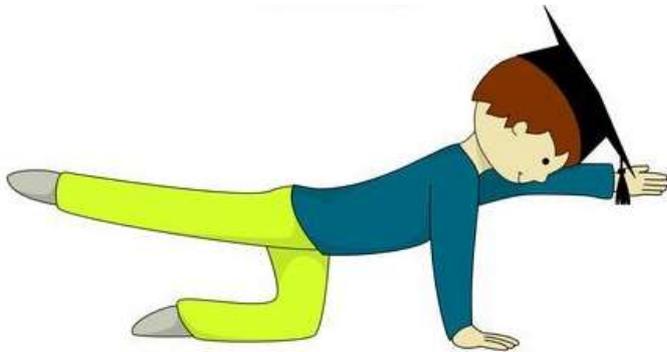


### Sonne:

Die Kinder sitzen in der Hocke. Sie lassen den Kopf und die Arme locker hängen.



Die Kinder kommen in den Stand. Dabei führen sie die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken sich der Decke entgegen. Dabei atmen sie ein. Ausatmend gehen die Kinder wieder in die Hocke. Dabei führen Sie wiederum die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden. Sie stützen die Hände auf den Boden und lassen den Kopf entspannt nach vorne sinken. Diese Übung 4-6 Mal wiederholen. Es dient zum Anregen des Kreislaufs und ist als Übung zwischen dem Lernen geeignet.



### Tiger:

Im Vierfüßlerstand das linke Bein gestreckt in Verlängerung des Rumpfes nach hinten heben. Den rechten Arm nach vorne ausstrecken.

Den Rücken runden und das linke Knie und der Ellbogen des rechten Arms zusammenführen.

Das Bein wieder nach hinten strecken, den Kopf heben und das linke Knie, sowie den rechten Arm langsam auf den Boden stellen.

Die gleiche Übung mit dem rechten Bein ausführen.

Dies 4–6-mal wiederholen.

Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Körperkoordination.



**Holzhammer:**

Im aufrechten Stand etwas breiter als Hüftbreit aufstellen.

Die Arme über den Kopf ausstrecken und die Hände einander falten.

Die Arme schwingvoll zwischen die Beine senken, dabei in die Knie gehen.

Die Arme wieder nach oben schwingen.

Diese Übung 10-15 Mal wiederholen. Hilfreich bei viel Energie und bei Bewegungsdrang.  
Auch als Übung für zwischen dem Lernen geeignet.

