



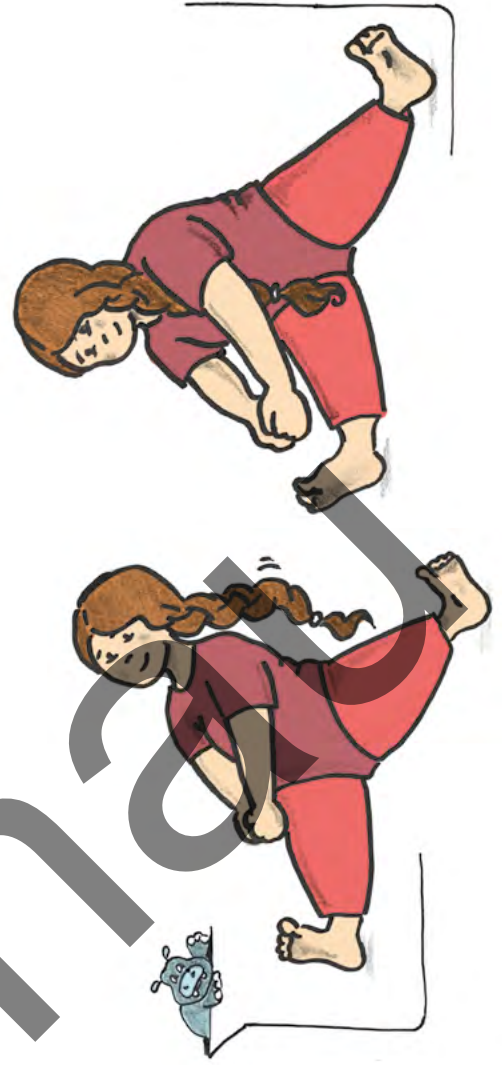
Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb

Abb. 6: Seilklettern / Flankendehnung

Hinweis: In einem stabilen, etwa hüftbreiten Stand strecke den rechten Arm diagonal nach links oben (als wolltest du dort ein Seil fassen), dabei beuge den Rumpf etwas nach links, führe den Arm langsam zurück, stehe gerade und wechsele zur anderen Seite, führe die Bewegung sehr langsam und kraftvoll aus, lass deine Füße die ganze Zeit gut verwurzelt am Boden stehen und zieh die Schultern weg von den Ohren

Wirkung: dehnt und öffnet Rumpf, besonders die Flanken, tiefe Atmung wird hierdurch ermöglicht

Variante: ältere bzw. geübtere Kinder können ausprobieren, auf die Zehen zu kommen, dabei die Fersen zu heben, während sie sich seitlich nach oben dehnen, dies fördert zusätzlich das Gleichgewicht

Abb. 7+8: dynamische sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana)

Hinweis: Setze dich grätschbeinig auf deine Matte, ziehe deine Zehen kräftig zu dir hin, richte deinen Rumpf auf und beuge dich mit langem Rücken abwechselnd weit nach vorn und zurück, strecke dabei die Arme nach vorne, mache Fäuste und stelle dir vor, du ziehst fest und kräftig an einem dicken Seil

Wirkung: dehnt die gesamte Rückseite des Körpers (beim Vorwärtsbeugen), stärkt Bauch- und Rückenmuskulatur (beim Rückwärtsbeugen)

Abb. 9: Verneigung mit Namastè

Hinweis: Sitze bequem und aufgerichtet, lege die Handflächen vor deiner Brust aneinander, die Finger berühren sich und zeigen nach oben, deine Ellbogen zeigen nach außen, werde still und bedanke dich bei dir und den anderen, gerne schenke ihnen ein Lächeln

Wirkung: Namastè ist eine indische Grußformel, es bedeutet in etwa so viel wie „Der / die Held /in (urspr. das Göttliche) in mir grüßt den /die Helden /in in dir.“

Abb. 10: Rückenlage (Savasana)

Hinweis: Spüre im Liegen den Boden unter dir, wenn du möchtest, schließe die Augen, lass deine Füße nach außen kippen, ziehe deine Schultern weg von den Ohren und drehe die Handflächen zum Himmel, werde still

Wirkung: Savasana ist die klassische Ruhehaltung im Yoga, der Mund bleibt jetzt geschlossen, es entsteht Raum zum Nachspüren und Entspannen (bspw. durch Autosuggestion oder eine Fantasierese)

Variante: für manche Kinder ist es angenehmer, die Augen offenzulassen bzw. auf dem Bauch zu entspannen, hierfür kannst du deine Hände unter Stirn oder Wangen legen und deine Fersen nach außen kippen lassen