

Körper und Bewegung

Kinderyoga – „Der Baum“

Yoga ist eine wohltuende Mischung aus Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Dehnung und Kräftigung. Dabei werden die natürlichen Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung gefördert und gefordert.

Das Kind lernt mit einer Menge Spaß seinen Körper besser kennen. Zudem kann das Kind sich und seine Umwelt durch die unterschiedlichen Haltungen spielerisch zum Ausdruck bringen.

Die Übung „Der Baum“ stärkt den Gleichgewichtssinn, fördert die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Körperstabilität und die Spannkraft.

Wir brauchen:

- Einen ruhigen Raum mit ausreichend Platz auf dem Boden
- Eine ruhige Zeit

Aufgabe:

- Nehmt euch Zeit und führt die Übung langsam und sorgfältig durch.
- Atmet dabei ruhig, gleichmäßig und entspannt.

Übung: Der Baum

1. Mit beiden Füßen auf den Boden stehen und die Arme entspannt neben den Körper hängen lassen
→ Ein kleiner Baum steht in der Erde, wartet, dass er größer werde.
2. Den rechten Fuß auf den linken Fuß stellen und beide Hände vor der Brust aneinanderlegen
→ Durch Regen und durch Sonnenschein wächst er stets jahraus, jahrein.
3. Nun den rechten Fuß an die linke Kniehöhle anlegen und die Hände über den Kopf heben
→ Größer als der längste Riese steht er stolz auf unserer Wiese.
4. Langsam und rückwärts wieder zurück bis zur Position 1 (Übung/Bild: 3 → 2 → 1)



Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

Quelle: DON BOSCO Elke Gulden, Gabriele Pohl, Bettina Scheer 30 Kinderyoga - Bilderkarten