

## Körper und Bewegung

### Kinderyoga – „Katze streck dich!“

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 „**Katze streck dich!**“ dient dazu, Wirbelsäule und Rückenmuskulatur zu dehnen, zu strecken und zu kräftigen.

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: Katze streck dich!**

1. Geht in den Fersensitz und legt eure Hände auf die Oberschenkel.

→ „Miau“ ruft die kleine Katze



2. Geht jetzt in den Kniestand und streckt die Arme von vorne zur Decke hoch, Blick nach oben.

→ und springt aufs Dach mit einem Satze.



3. Nach vorne beugen bis die Hände den Boden berühren, der Po berührt die Fersen.

→ Dann springt sie wieder runter,



4. In den Vierfüßlerstand gehen und das rechte Bein lang nach hinten strecken.

→ sie reckt und streckt sich, ist ganz munter.



5. Langsam und rückwärts wieder zurück bis zur Position 1 (Übung/Bild: 4 → 3 → 2 → 1)

**Wir wünschen euch viel Spaß dabei!**

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

[kita-fuer-zuhause@quirl-kinderhaeuser.de](mailto:kita-fuer-zuhause@quirl-kinderhaeuser.de)