

# Yoga / Pilates-Übungen für Kinder

## Aus der Tierwelt:

### Der "Frosch"

Für den "Frosch" stellst du dich breitbeinig hin und gehst dann tief in die Hocke. Danach beugst du deinen Oberkörper weit nach vorne. Die Hände legst du flach auf den Boden und wenn du es schaffst sogar die Unterarme. Wichtig ist, dass deine Füße von den Zehen bis zur Ferse ganz auf dem Boden aufliegen.

### Der "Gorilla"

Stell dich locker - mit leicht gegrätschten Beinen - hin. Breite die Arme aus und balle die Hände zu Fäusten. Trommle nun mit deinen Fäusten auf deinen Brustkorb und atme so tief ein wie du nur kannst. Beim Ausatmen brüllst du laut wie ein Gorilla.

### Die "Heuschrecke"

Lege dich flach auf den Bauch. Balle deine Hände zu Fäusten und stecke sie unter deinen Oberschenkeln. Nun hebst du deine Beine so weit wie möglich nach oben. Kopf und Schulter bleiben unten.

### Der "Hase"

Setz dich auf den Boden. Die Arme nimmst du zwischen die Beine und hältst dabei deine Füße fest.

### "Blubber - Der Fisch"

Lege dich auf den Boden. Die Fußsohlen presst du aneinander und die Knie lässt du zur Seite fallen. Deine Hände legst du unter den Po. Nun den Rücken durchbiegen und den Kopf nach hinten auf den Boden drücken. Ein "Fischmaul" machen und regelmäßig atmen.

### Die "Katze"

Für diese Übung stellst du dich in den Vierfüßler stand. Nun streckst du das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne. Nach einer Pause, das ganze gegengesetzt.

### Der "Hahn"

Setz dich in den Schneidersitz und lege die Fingerspitzen auf die Schultern. Die Ellenbogen bewegst du wie zwei Flügel vor deinem Körper. Beim Heben deiner Arme atmest du ein und beim Senken deiner Arme krähst du beim Ausatmen wie ein Hahn "Kikirikiiii".

## Die "Raupe"

Du legst dich auf den Bauch und berührst mit deiner Nasenspitze den Boden. Mit den Händen stützt du dich neben den Schultern ab. Die Füße sind angewinkelt. Jetzt hebst du das Becken an, so dass nur noch Kinn, Hände, Brust und Zehenspitzen den Boden berühren.

## Die "Krähe"

Setz dich in die Hocke mit den Händen zwischen den Beinen. Jetzt vorsichtig dein ganzes Gewicht auf die Arme legen und den Körper nach vorne verlagern. Die Füße langsam vom Boden abheben.

## Die "Maus"

Knie dich mit geschlossenen Beinen hin. Beuge deinen Oberkörper nach vorne. Das Kinn oder die Stirn auf den Boden senken. Die Arme liegen entspannt an den Füßen. Nun ganz ruhig ein- und ausatmen.

## Bekannte - kindgerechte Übungen

### Der "Baum"

Die Füße mit geschlossenen Beinen fest in den Boden pressen. Nun das rechte Bein heben und den Fuß so weit wie möglich nach oben an das linke Bein legen. Die Hände vor der Brust zusammenfalten und beim Einatmen nach oben über den Kopf strecken. Nun gleichmäßig ein- und ausatmen.

### Die "Brücke"

Du legst dich auf den Rücken und ziehst deine Beine an. Nun setzt du verkehrt herum die Hände neben dem Kopf. Dann hebst du dein Becken an und versuchst mit aller Kraft Arme und Beine gleichzeitig durchzudrücken.

### Die "Blume"

Setze dich mit angezogenen Beinen auf den Boden und führe die Arme unter den Knien hindurch. Nun stößt du dich mit den Füßen leicht vom Boden ab und balancierst dabei vom Po aus.

Die "Tanzhaltung" Stell dich zuerst auf dein rechtes Bein. Winkle dein linkes Bein nach hinten ab und umfasse die Fußspitze mit der linken Hand. Gleichzeitig streckst du den rechten Arm weit nach vorne aus. Versuche die Fußspitze nach oben zu ziehen und deinen Oberkörper leicht nach vorne zu beugen.

## Die "Geburtstagskerze"

Flach auf den Boden legen. Dann die Beine gerade in die Höhe heben. Das Gewicht bleibt auf den Schultern. Den Brustkorb heben und das Kinn einziehen. Die Ellenbogen bleiben auf dem Boden und stützen mit den Händen den Rücken. Die Füße gerade strecken. Der Körper bildet mit den Beinen und Füßen eine Linie - wie eine Kerze.

## "Fünf gerade" ("Winke-Winke")

In den Schneidersitz setzen. Durch die Nase tief einatmen und dabei mit den Fingern bis 5 zählen. Dann langsam durch die Nase ausatmen und rückwärts von 5 bis 1 zählen, dabei bei jeder Zahl einen Finger wieder einziehen