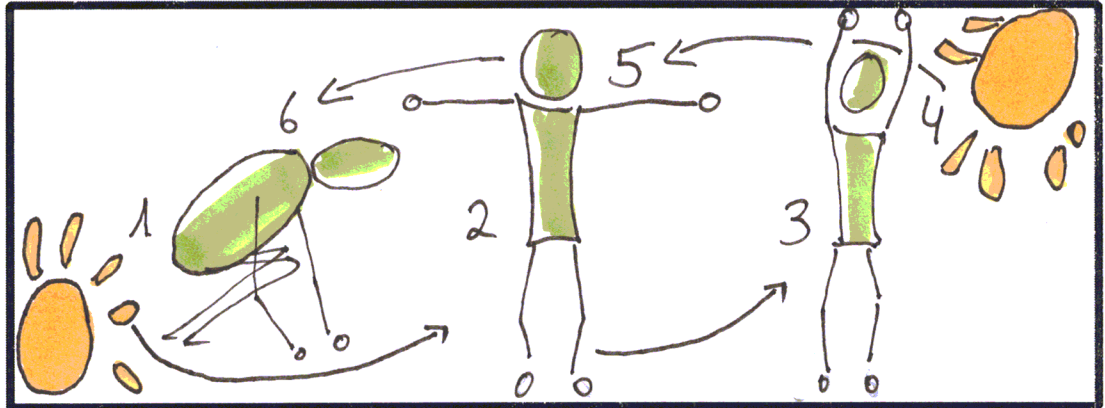


Yoga – Die Sonne



Einfache Yoga-
Übung zur
Entspannung und
Schulung des
Gleichgewichts



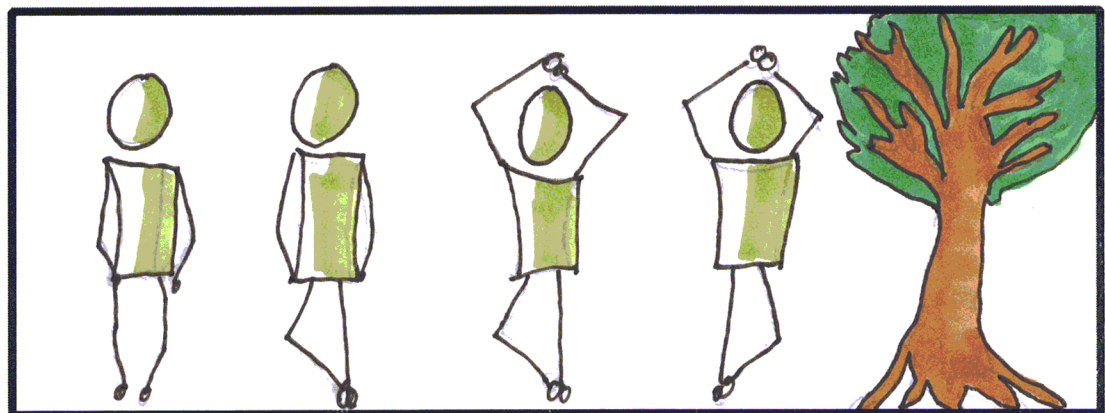
Lehrkraft: „Es ist noch ganz früh am Morgen. Da taucht die Sonne auf und kitzelt mit ihren ersten Sonnenstrahlen auf der Haut.“ Die Schüler sitzen in der Hocke. Sie lassen den Kopf und die Arme locker hängen. Sie kommen in den Stand und führen die Arme seitlich am Körper nach oben und strecken sie der Decke entgegen. Dabei atmen sie langsam und tief ein. Eine Weile gestreckt bleiben und entspannt ein- und ausatmen.

Lehrkraft: „Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter.“ Ausatmend gehen die Schüler langsam wieder in die Hocke. Sie führen die Arme wieder seitlich am Körper entlang zum Boden. Sie gehen dabei in die Hocke und legen die Hände auf den Boden. Schließlich den Kopf entspannt nach vorne sinken lassen.

Yoga – Der Baum



Einfache Yoga-
Übung zur
Entspannung und
Schulung des
Gleichgewichts



Lehrkraft: „Vielleicht bist du schon einmal auf einen Baum geklettert. Oder ihr habt einen Baum im Garten. Vielleicht fährst du auch an einem besonders schönen Baum vorbei zur Schule. Stelle dir diesen Baum ganz genau vor. (Pause) Im Wind wiegt sich der Baum hin und her. Er steht schon sehr lange hier. Seine Wurzeln reichen tief in den Boden.“ Die Schüler machen langsam folgende Bewegungen: Sie stehen aufrecht. Sie stellen den rechten auf den linken Fuß. Die Knie bleiben locker. Jetzt heben sie die Arme und schließen die Hände über dem Kopf zu einem kleinen Dach/ einer Blätterkrone zusammen. Diese Position einige Sekunden halten. Dann das Standbein wechseln. Schüler, denen es schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, stellen die Füße einfach eng nebeneinander.