

## Kinderyoga

### Kobra

Erzählen sie ihrem Kind wie eine Kobra sich verhält, wenn sie sich bedroht fühlt.

In der Bauchlage befinden sich die Hände neben den Schultern auf dem Boden. Die Füße berühren mit dem Spann den Boden. Dann werden die Arme langsam gestreckt und der Oberkörper angehoben. Ihr Kind kann wie eine Schlange zischen.

### Frosch

Fragen sie ihrem Kind, was es über Frösche weiß.

Ihr Kind geht in die Hocke. Nach Möglichkeit sollte der ganze Fuß auf dem Boden aufgesetzt sein.

Dann kann ihr Kind wie einen Frosch springen und dabei die entsprechende Geräusche machen.

### Krokodil

Fragen sie ihrem Kind, wie ein Krokodil aussieht.

In Bauchlage werden die Arme nach vorne geführt und der ganze Körper gestreckt. Die Handinnenseiten liegen aufeinander. Die Arme und Hände bilden das Maul des Krokodils, die Beine und Füße bilden den Schwanz. Dann werden gleichzeitig der Oberkörper, der obere Arm und die Beine angehoben und danach wieder gesenkt. Die Bewegung wird einige Male wiederholt. Danach werden die Arme gewechselt.

### Spinne

Fragen sie ihrem Kind was es über Spinnen weiß.

Ihr Kind setzt sich mit angewinkelten Beinen hin, die Hände befinden sich neben der Hüfte, die Finger zeigen nach vorn. Dann heben die Kinder die Hüfte an so dass die Oberschenkel, der Po und der Rücken eine Linie ergeben und sich nach Möglichkeit parallel zum Boden befinden. Die Arme und Unterschenkel stellen die Beine der Spinne dar. Die Knöchel sind unterhalb der Knie und die Hände unterhalb der Schultern. Dann kann sich die Spinne fortbewegen.

### Hund

Fragen sie ihrem Kind was es über Hunde weiß.

Ihr Kind geht in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke sind unterhalb der Schultern, die Knie unterhalb der Hüfte. Aus dem Vierfüßlerstand wird der Po nach oben gestreckt. Die Beine werden durchgestreckt. Die Arme und der Rücken bilden etwas eine Linie.

### Libelle

Fragen sie ihrem Kind wo Libellen leben.

Ihr Kind geht in Bauchlage auf der Matte. Der Oberkörper und die Beine sind gestreckt. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und stellen die Flügel der Libelle dar. Dann werden der Oberkörper, die Beine und die Arme leicht angehoben. Ihr Kind kann den Flug einer Libelle imitieren, indem sie den Oberkörper leicht auf und ab und zu den Seiten bewegen.

## **Vogel**

Fragen sie ihrem Kind was es über Vögel weiß.

Ihr Kind steht auf einem Bein und streckt die Arme als Flügel zur Seite aus. Dann wird der Oberkörper langsam nach vorne verlagert und ein Bein nach Hinten angehoben. Mit den Armen kann der Flügelschlag eines Vogels imitiert werden. Danach wird das Standbein gewechselt.

## **Umgedrehte Schildkröte**

Fragen sie ihrem Kind wie eine Schildkröte aussieht.

Ihr Kind sitzt mit angewinkelten Beinen auf einer Matte. Es greift in die Kniekehle und zieht die Beine an ihren Oberkörper ran. Dann lassen sie sich vorsichtig zurückrollen und rollen sich hin und her. Wie eine Schildkröte die auf dem Rücken liegt.

## **Schmetterling**

Fragen sie ihrem Kind was es über Schmetterlinge weiß.

Ihr Kind sitzt mit gerader Rücken auf der Matte und führt die Füße vor dem Körper mit den Fußsohlen zusammen. Die Knie zeigen nach außen. Dann kann es die Beine wie Schmetterlingsflügel auf und ab bewegen. Auch mit den Armen können Flügel dargestellt werden, die Werden dann auf die Knie gelegt und der Schmetterling hat ganz große Flügel.

Aus dieser Position heraus kann ihr Kind die Zehen greifen und versuchen, die Beine schräg nach vorne oben durchzustrecken. Ihr Kind versucht auf den Sitzbeinhöckern sein Gleichgewicht zu halten.

## **Storch**

Fragen sie ihrem Kind wie ein Storch aussieht.

Ihr Kind steht auf einem Bein. Das andere Bein wird angewinkelt und nach vorne angehoben. Mit gestreckte Armen kann ihr Kind den Schnabel des Storchs imitieren und Frösche fangen. Dann das Standbein wechseln.

## **Kamel**

Fragen sie ihr Kind was es über Kamele weiß.

Ihr Kind ist im Kniestand. Zur Stabilisierung greift es mit beiden Händen am unteren Teil des Rückens oberhalb des Gesäßes. Zur Vorbereitung beugt es den Oberkörper leicht zurück und geht danach wieder in den Kniestand zurück. Danach geht es wieder leicht zurück. Und greift zunächst mit einer und dann mit der anderen Hand an der Hacke und der Fußsohle. Zwei Kinder hintereinander sehen dann wie die Höcker eines Kamels aus, nur eins ist ein Dromedar.