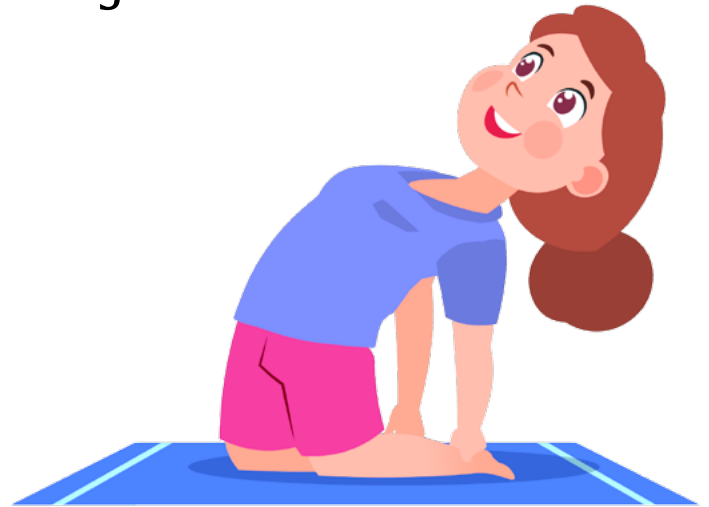


# Wahrnehmungsübung: Trampeltier Yoga



## Durchführung Übung 1: Das stolze Trampeltier

- Kniet Euch hin und setzt Euch auf die Fersen.
- Eure Hände berühren dabei die Füße.
- Wenn Ihr das geschafft habt, versucht auch einmal den Bauch etwas nach vorn zu schieben. Dabei sollen die Hände an den Füßen bleiben.
- Ist dies geschafft, wird der Kopf gehoben. Die Brust wird stolz empor gestreckt.
- Die Position soll drei tiefe Atemzüge lang gehalten werden.
- Danach zur Entspannung kurz auf den Rücken legen.
- Bei Bedarf kann die Übung ein- bis zweimal wiederholt werden.



## Durchführung Übung 2: Der Kamelhöcker

- Zwei Kinder sitzen sich gegenüber.
- Die Füße werden aneinander gelegt und Ihr reicht Euch links und rechts entlang die Hände. Dabei werden die Füße wie ein Kamelhöcker in die Höhe gestreckt.
- Danach zur Entspannung kurz auf den Rücken legen.
- Die Übung kann ein- bis zweimal wiederholt werden, ggf. auch mit einem Partnertausch.



### Materialien

- Matten für jedes Kind
- Entspannungsmusik



### Alter

- ab 3 Jahren



### Ziel

- stärkt die Körperwahrnehmung
- fördert die Motorik und Koordination