

Bewegungsspiel „Seelöwen-Yoga“



Durchführung

- jedes Kind nimmt sich eine Matte und legt sich mit dem Bauch und Gesicht nach unten auf die Matte.
- Anschließend legt Ihr die Handflächen ungefähr auf Brusthöhe auf die Matte auf.
- Danach versucht Ihr nur den Oberkörper von der Matte aus nach oben zu drücken und stützt euch dafür mit den Händen etwas ab – Jeder so weit wie er kommt.
- Die Fußspitzen werden dabei in den Boden gedrückt, denn eure Füße sollten auf dem Boden bleiben.
- Zur Entspannung könnt Ihr euch kurz auf den Bauch legen.
- Die Übung kann ein- bis zweimal wiederholt werden.



Materialien

- eine Matte pro Kind



Alter

- ab 3 Jahren



Ziel

- die Flexibilität der Wirbelsäule wird gestärkt
- fördert die Motorik und Koordination
- stärkt die Körperwahrnehmung

