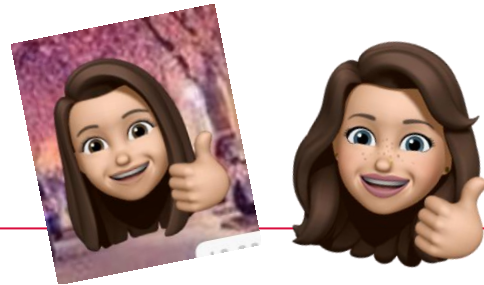


Projekt **AKTIV!**

→ Körper und Leistungsfähigkeit

Ihr Lieben, leider können wir dieses Projekt nicht gemeinsam machen. Wir hatten und schon so darauf gefreut! Wir hoffen aber, ihr probiert es mal zu hause aus! Vielleicht könnt ihr ja noch andere Familienmitglieder zum mitmachen motivieren. ;) Wir wünschen Euch viel Spaß und sollte Euch manches schwer vorkommen, vergesst nicht: Ihr könnt mehr als ihr manchmal glaubt! ;)

Eure Frau Dinamitci und Frau Scholl



Holt euch zuerst eine Yogamatte oder eine Isomatte. Wenn ihr sowas gerade nicht da habt, könnt ihr Euch auch auf eine dicke Decke oder einen Teppich legen.

Zunächst entspannt Euch! Ja, das ist manchmal leichter gesagt als getan, auch für Erwachsene!

Vielleicht hilft Euch die Audio-Datei, die wir für Euch gemacht haben etwas zur Ruhe zu kommen um dann mit Eurer Yogaeinheit zu beginnen.

→ Dann mal startet die **Audio Datei** und auf geht's ;) ←

... ..

Nun fühlst Du dich vermutlich schon entspannter als vorher.

Dann kannst du mit den einzelnen Positionen oder Übungen loslegen. Wenn du merkst eine Position klappt nicht so gut, oder fühlt sich unangenehm an dann überspringe sie! Du sollst Dir ja nicht wehtun! Also los geht's...

☼ Du legst Dich zuerst auf deinen Rücken auf deine Unterlage. Die Arme legst du neben deinen Körper (parallel). Du guckst zur Decke. Dein Nacken ist ganz entspannt. Dann winkelst du die Beine an und drückst den Po hoch, dass dein Rücken gerade bleibt. Diese Position hältst du für ein paar Sekunden. Den Po fest Super! Jetzt hast du schon deine erste Yogaübung geschafft! ☺



☼ Bei der nächsten Übung bleibst Du auf dem Rücken liegen. Deine Nase ist wieder zur Decke ausgerichtet. Die Arme liegen ausgestreckt neben deinem Körper (parallel). Jetzt hebst du deine ausgestreckten Beine. Wenn du sie nicht ganz strecken kannst, ist das gar nicht schlimm. Dann knicks du sie ein bisschen (winkelst sie an). Und lächeln ;) Das hältst du auch wieder ein paar Sekunden.



☼ Die nächste Position heißt „die Katze“. Kannst Du Dir vorstellen, wieso? ;) Na Miau geht's.. also ähmm. Auf geht's! Du kniest dich zunächst hin und neigst dann den Oberkörper nach vorne, und stützt dich auf deine Hände. Wie eine Katze. Deine Hände sollten unter deinen Schultern auf dem Boden weit aufgefächert sein. Dein Blick geht nach vorn. So bleibst Du auch wieder einige Sekunden.



☼ Wir bleiben bei den Tieren. Jetzt kommt „der Hase“! Wieder kniest Du Dich zuerst hin. Fasse Deine Hände hinter Deinem Rücken zusammen. Dann neige dich nach vorn. Deine Stirn zieht Richtung Boden, die ausgestreckten Arme Richtung Decke. Es ist nicht schlimm, wenn du nicht so weit herunter kommst! Gehe nur so weit, wie es Dir gut tut!



So bleibst Du wieder für einen Moment.



☞ Nun darfst du aufstehen. Wir kommen zur nächsten Übung.

Diese heißt „der Baum“. Du stellst dich so hin, dass Deine Füße parallel stehen. So weit auseinander, wie deine Hüfte breit ist. Dann legst du die Handflächen so aufeinander, dass sie in der Mitte vor deiner Brust zusammen kommen. Jetzt wird es etwas schwieriger. (Ich hoffe du hast keine Gegenstände direkt neben Dir stehen und fällt nicht!!) Jetzt zieh eines Deiner Beine nach oben, in dem Du es anwinkelst. Lege den Fuß auf dem anderen Bein, deinem Standbein ab. Gehe mit dem Fuß nur so weit hoch, wie du sicher stehen kannst und das Gleichgewicht halten kannst. Einfacher ist es, wenn du einen Punkt im Raum fixierst, also anstarrst.

Und wieder ein Tier! Quark! Der Frosch... Stelle dich hin, die Füße stellst du ungefähr so breit auseinander, wie deine Hüften breit sind. Dann gehst Du in die Hocke. Die Hände fächerst Du weit auf und legst sie vor dir auf den Boden. Quaken nicht vergessen ;)



Nun geht es wieder auf die Matte. Lege Dich auf deinen Bauch.

Dann winkelst du die Beine an und greifst mit den Händen deine Füße. Dein Blick geht nach vorn. Auch hier wieder, wie bei jeder anderen Übung, achtest du darauf, dass dir nichts weh tut. Wenn es unangenehm ist überspringst Du die Übung!

Kommen wir zur letzten Position. Sie heißt „das Kind“ ☺
Knie dich auf deine Matte. Beuge Dich nach vorn und lege deine Stirn ab. Die Arme legst du neben deinen Körper. Die Finger zeigen nach hinten. Die Hände sind entspannt, die Handflächen nach oben ausgerichtet. So bleibst du wieder ein paar Sekunden und atmest tief ein und aus.





Super! Du hast deine Yoga- Einheit geschafft!
Jetzt darfst Du dich völlig entspannen. ;)
Mach es Dir gemütlich und klicke auf den folgenden Link.
Viel Spaß!

<https://www.youtube.com/watch?v=dsgOgpf5d3A>