

Yoga für Powerknirpse

Maurice hat heute mit Max und Mia ein paar Yoga Übungen im Familienbüro ausprobiert. Kannst du die Übungen nachmachen? Probiere es gleich mal aus. Alles was du brauchst, ist eine Matte oder ein Teppich, damit du einen weichen Untergrund hast. Zieh am besten Schuhe an, damit du einen sicheren Stand hast.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Übung 1 Mond:

Stell dich mit beiden Beinen auf den Boden. Kippe deinen Oberkörper nun langsam gerade nach vorne. Hebe ein Bein gleichzeitig nach hinten an. Achte darauf, dass deine Beine durchgestreckt bleiben. Wenn du den Boden noch nicht berührst ist das nicht schlimm, mit ein bisschen Übung klappt das bestimmt bald.



Übung 2 Boot:

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Lege deine Hände locker neben deine Hüften. Hebe nun langsam deine Beine und Hände an und halte sie in der Luft. Wenn das noch zu schwer für dich ist, kannst du deine Hände auch auf dem Boden abstützen.



Übung 3 Brücke:

Leg dich flach auf den Rücken. Stütze deine Hände nun neben deinem Kopf ab und streck die Ellenbogen in die Luft. Winkel deine Beine an und stelle deine Füße sicher auf den Boden. Strecke nun deinen Bauch nach oben. Lass dir ruhig von deinen Eltern helfen, wenn du es noch nicht alleine schaffst.



Übung 5 Delphin:

Knie dich für diese Übung auf den Boden. Lege nun deine Ellenbogen vor deine Knie. Stütze dich auf den Ellenbogen ab und strecke deine Beine durch. Halte diese Position einige Zeit und gehe langsam zurück auf die Knie.



Übung 5 Baum:

Stelle dich gerade auf beide Beine. Strecke nun deine Arme weit nach oben. Winkel ein Bein an und stelle den Fuß an deinem Knie ab. Strecke dich so hoch wie du kannst. Wenn dir das noch schwer fällt, kannst du dich natürlich mit einer Hand auch an der Wand abstützen.

