

Auspowern  
und Ent-  
spannen

Arbeitsblatt 1 von „Yoga für Kinder“



Bitte nicht  
übertreiben! Achte auf  
dein Körpergefühl und  
mache nichts, was  
dir weh tut.



**Es stärkt die Muskeln, baut Stress ab und macht gute Laune. Also komm mit auf die Matte. Wir machen tolle Yoga-Übungen zum Energietanken und Entspannen.**

### Was ist Yoga?

Yoga kommt aus Indien. Dort wurde es schon vor Tausenden von Jahren praktiziert, um inneren Frieden zu finden und sich mit dem Göttlichen zu verbinden.

Beim Yoga streckst und lockerst du dich. Du wirst staunen, welche lustigen Verrenkungen du hinbekommst. Außerdem trainierst du so dein Gleichgewicht. Entspanne am Ende des Trainings in der „Position des Kindes“. Wer Yoga macht, lernt zu verstehen, wie Gedanken und Gefühle den Körper beeinflussen – und umgekehrt. Viel Spaß!

# Baum

## Vrksasana

1. Stelle dich gerade hin. Verlagere das Gewicht auf einen Fuß, bis du den anderen vom Boden lösen kannst.
2. Wandere nun mit deinem Fuß an der Innenseite des Standbeins nach oben.
3. Fürs Erste reicht es, den Fuß an den Knöchel anzulehnen. Du kannst die Ferse aber auch weiter oben platzieren: an der Wade, am Knie oder an der Innenseite des Oberschenkels. Du darfst auch deine Hand zu Hilfe nehmen, um den Fuß gut zu platzieren.
4. Stemme den Fuß gegen das Standbein, um Stabilität zu gewinnen, spanne deine Muskeln an und balanciere dich aus.
5. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Wenn du dich stabil fühlst, schiebe deine Hände so weit wie möglich über deinen Kopf. Baue etwas Druck zwischen den Handflächen auf und versuche, die Schultern nach unten zu ziehen.
6. Senke das Bein langsam wieder ab und wechsle zur anderen Seite.

Macht dich stabil!



Neuer  
Blickwinkel!

# Brücke

## Urdhva Dhanurasana



1. Lege dich auf den Rücken und ziehe die Knie an, bis deine Füße hinter dem Po stehen. Setze die Hände dicht neben deinen Ohren und nahe an den Schultern auf dem Boden auf. Deine Finger zeigen zu den Schultern.
2. Hebe nun die Hüften und den Oberkörper vom Boden. Verlagere das Gewicht auf die Hände und schiebe die Hüften nach oben.
3. Versuche Arme und Beine soweit wie möglich durchzustrecken.
4. Um die Position zu verlassen, beuge Arme und Beine langsam und lege den Rücken Wirbel für Wirbel auf den Boden ab.

Gibt Kraft!



# Hund

## Adho Mukha Svanasana

1. Beginne in der „Position des Kindes“ (Foto 1).
2. Stelle die Zehen auf, so dass dein Gewicht auf die Fußballen kommt.
3. Drücke die Hände in die Matte und schiebe deine Hüfte so weit es geht nach oben. Dein Körper bildet jetzt ein umgekehrtes V.
4. Dein Kopf befindet sich zwischen den Armen. Arme und Rücken bilden eine gerade Linie. Die Beine sind gestreckt. Beuge sie ein wenig, wenn dir das zu anstrengend ist.
5. Ziehe deinen Nabel Richtung Wirbelsäule. Schiebe mit jedem Atemzug die Arme weg von den Handgelenken, den Rücken weg von den Armen nach oben.

Stärkt den Rücken!



## Bogen

### Dhanurasana

1. Lege dich auf den Bauch und beuge die Knie, bis du deine Fußgelenke von außen greifen kannst. Die Arme sind gestreckt, die Knie hüftbreit auseinander.
2. Drücke beim Einatmen die Fußgelenke von dir weg, hebe den Oberkörper ein wenig an und richte den Blick nach vorne.
3. Atme aus und drücke die Fußgelenke noch etwas weiter weg. Kannst du auch deine Knie und Oberschenkel von der Matte lösen, um dich noch mehr zu dehnen? Lege dich nach ein paar Atemzügen wieder auf den Bauch und entspanne.



Bringt Energie!

## Dreieck

### Trikonasana

1. Stelle dich in eine weite Grätsche und strecke die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus. Die Füße sind parallel zueinander.
2. Atme ein. Drehe den rechten Fuß nach rechts. Beuge beim Ausatmen den Oberkörper nach rechts und nimm die Arme mit.
3. Umfasse mit der rechten Hand den rechten Knöchel. Die Beine sind gestreckt, die Hüften zeigen möglichst gerade nach vorne. Der linke Arm weist senkrecht nach oben.
4. Richte deinen Blick auf die ausgestreckten Fingerspitzen. Atme einige Male ruhig ein und aus.
5. Atme ein und komme zurück zur Mitte. Beim Ausatmen wiederholst du das Ganze nach links.

# Vorwärtsbeuge

## Uttanasana

1. Stelle dich auf die Matte, die Beine hüftbreit auseinander.
2. Atme tief ein und hebe dabei die Arme nach oben.
3. Beuge dich beim Ausatmen von der Hüfte aus nach vorne und unten, bis deine Hände oder die Fingerspitzen den Boden berühren. Wenn du das nicht schaffst, kannst du deine Knie etwas beugen.
4. Bleibe einige Atemzüge lang in dieser Haltung und entspanne dabei Nacken und Schultern.
5. Rolle den Rücken Wirbel für Wirbel auf, bis du wieder in der Standposition ankommst.



# Drehsitz

## Ardha Matsyendrasana

1. Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte. Stelle den rechten Fuß neben das linke Knie.
2. Winkle das linke Bein an, so dass die Ferse neben der rechten Pobacke liegt. Wenn dir das unangenehm ist, kannst du das Bein ausgestreckt lassen.
3. Lege den linken Ellenbogen an der Außenseite des rechten Knies an. Hand und Unterarm zeigen nach oben.
4. Atme aus, drehe dich dabei mit dem Oberkörper nach rechts und lege die rechte Hand hinter dir auf den Boden. Die Finger zeigen von dir weg.
5. Versuche beim Einatmen nach oben zu wachsen und beim Ausatmen sanft noch etwas mehr in die Drehung zu gehen.
6. Setze dich nach einigen Atemzügen wieder gerade hin und mache den Drehsitz in die andere Richtung.



# Feuerfliege

## Tittibhasana

1. Setze dich auf die Matte, spreize die Beine und stütze die Hände mattenbreit an den Innenseiten der Oberschenkel auf.
2. Hebe die Beine über die Oberarme und drücke sie fest dagegen.
3. Strecke Füße und Beine nach vorne und hebe Füße und Becken.
4. Strecke die Unterschenkel nach vorne und dehne Sitzknochen und Oberschenkel nach hinten.



Für dein Gleichgewicht!



5. Presse die Oberschenkel gegen die Rippen und die Innenseiten der Knie in die Oberarme, damit deine Beine nicht abrutschen.
6. Strecke die Arme. Dein Rücken ist nach oben gewölbt.

# Position des Kindes

## Balasana

1. Setze dich auf die Fersen. Die Knie liegen hüftbreit auseinander, die großen Zehen berühren sich.
2. Beuge dich nach vorne, bis dein Bauch auf deinen Oberschenkeln liegt.



Beruhigend und entspannend!

3. Die Arme kannst du vor oder neben dem Körper ablegen. Die Schultern sinken entspannt nach unten. Deine Stirn liegt je nach Armhaltung auf deinen Händen oder auf dem Boden.
4. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.

# Immer gut gelaunt

mit STAFETTE,

der smarten Zeitschrift für Kinder ab 9 Jahren

