



## Drache *Kinder-Yoga*

1. Wir setzen uns im Fersensitz auf die Matte.
2. Dann kommen wir in den Kniestand. Dafür geht der Po nach oben, der Oberkörper ist ganz lang.
3. Jetzt stellen wir ein Bein vor uns auf, so dass es im rechten Winkel zum Boden ist und pressen das hintere Bein mit dem Unterschenkel in die Matte.

Schwierigere Variante: Wir heben den hinteren Oberschenkel von der Matte ab und schieben das Knie in die Luft.

4. Zuletzt strecken wir die Arme in die Luft.

> Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein großer, starker Drache. Der Drache streckt seine Flügel (die Arme) zur Seite aus und fliegt los. Wir sind stark und frei wie ein Drache, der hinfliegen kann, wo er möchte.

*Begleitend könnt ihr ein Geräusch machen, als würdet ihr Feuer spucken.*