



SterniPark



Flugzeug **Kinder-Yoga**

1. Wir stellen uns mit geschlossenen Füßen auf die Matte.
 2. Dann verlagern wir das Gewicht auf einen Fuß.
 3. Den anderen Fuß ziehen wir langsam nach hinten und oben. Der Oberkörper schiebt sich dabei nach vorne.
Schwierigere Variante: Wenn wir genug Gleichgewicht gefunden haben, schieben wir uns so weit nach vorne, bis der Oberkörper und das hintere Bein parallel zum Boden sind.
 4. Dann strecken wir die Arme rechts und links zur Seite aus.
- > Das Ganze wiederholen wir mit dem anderen Bein.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Flugzeug. Vielleicht sind wir ein Düsenjet und fliegen ganz schnell oder wir sind eine große Boeing und können viele Menschen mitnehmen. Wir sind frei und können hinfliegen, wo wir wollen. Das machen wir entweder allein oder mit vielen Freunden und unserer Familie. Wer soll alles mitkommen?

Begleitend könnt ihr ein Flugzeug-geräusch machen.