



SterniPark



Das Boot **Kinder-Yoga**

1. Wir legen uns mit dem Rücken auf die Matte und stellen die Füße auf. Die Knie sind angewinkelt.
2. Dann setzen wir die Hände hinter unserem Rücken ab. Die Fingerspitzen zeigen Richtung Po.
3. Nun heben wir die Beine an und pressen die Hände fest in den Boden.
Schwierigere Variante: Je mehr wir die Beine strecken, desto anstrengender ist diese Übung.
4. Zuletzt heben wir die Arme an und strecken sie nach vorne.
Schwierigere Variante: Wir beginnen mit den Armen zu rudern und ziehen sie zu unserem Oberkörper ran und strecken sie wieder nach vorne.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Ruderboot. Wir lassen uns vom Strom des Wassers fließen, können aber auch jeder Zeit die Richtung ändern, indem wir paddeln. Wo wollen wir hin paddeln? Lassen wir uns vom Strom des Wassers leiten oder paddeln wir in die Richtung, in die wir gerne möchten?