



SterniPark



Kinder-Yoga

Elefant

1. Wir stellen uns auf die Matte. Die Füße sind etwas weiter als hüftbreit geöffnet.
2. Dann strecken wir die Arme nach vorne und nehmen die Hände zusammen. Das ist unser Elefantenrüssel.
3. Jetzt schieben wir unseren Elefantenrüssel ganz weit nach oben zur Decke.
4. Anschließend lassen wir uns nach vorn und unten fallen. Wir schaukeln mit dem Rüssel ein paar Mal hoch und runter.

Wir stellen uns vor, wir sind ein großer, starker Elefant. Elefanten sind nicht nur groß und stark, sie sind mit ihren vier Beinen auch ganz stabil. Sie können schwere Lasten tragen und nichts kann sie umwerfen.

Begleitend könnt ihr mit jedem Hoch ein „tööö“ und mit jedem Runter „rööö“ machen.