



SterniPark



Kinder-Yoga

Gedrehter Frosch

1. Wir legen uns mit dem Rücken auf die Matte und winkeln die Beine an, die Füße stellen wir in der Matte auf.
2. Dann strecken wir die Arme auf Schulterhöhe rechts und links von uns aus.
3. Jetzt lassen wir die Beine zu einer Seite fallen. Der Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung und schaut zur Seite.
4. Anschließend fallen die Beine zur anderen Seite und der Kopf dreht auch hier wieder in die entgegengesetzte Richtung und schaut zu der Seite, wo die Beine nicht liegen.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Frosch, der sich überlegt in welche Richtung er springen möchte und sich zur Seite umschaut. Der Frosch ist dabei ganz entspannt und entscheidet in Ruhe, wo er gerade hin möchte.

Begleitend könnt ihr quaken wie ein Frosch.