



Kinder-Yoga

Gorilla

1. Wir stellen uns auf die Matte. Die Füße sind etwas weiter als hüftbreit geöffnet.
2. Dann machen wir unseren Oberkörper ganz lang und strecken die Arme über die Seite nach oben zur Decke.
3. Nun lassen wir uns mit dem Oberkörper nach vorne fallen. Die Arme hängen locker zum Boden.
4. Jetzt schwingen wir mit den Armen hin und her und lassen unseren Oberkörper immer mehr aushängen.

Wir stellen uns vor, wir sind ein starker Gorilla. Gorilla sind nicht nur stark, sie sind auch ganz mutig und springen von einem Ast zum nächsten und beschützen ihre Familie.

Begleitend könnt ihr, wenn ihr mit dem Oberkörper oben seid, mit den Fäusten auf den Brustkorb trommeln und brüllen, als wärt ihr ein echter Gorilla.