

PDF - gegen Langeweile



## Der Berg

Viele Yoga-Sequenzen beginnen mit der Bergstellung. Den Berg kannst du gut alleine üben. Die Stellung sieht einfach aus, aber wenn du sie präzise übst, werden die Muskeln in deinem ganzen Körper trainiert.

## Tadasana

1 Stelle dich gerade vorne auf die Matte. Deine Zehen berühren sich und die Fersen gehen leicht auseinander.

2 Bringe deine Hände zu den Seiten, wobei die Innenflächen nach vorne zeigen. Streck die Ellbogen und ziehe die Schulterblätter näher zueinander und nach unten.

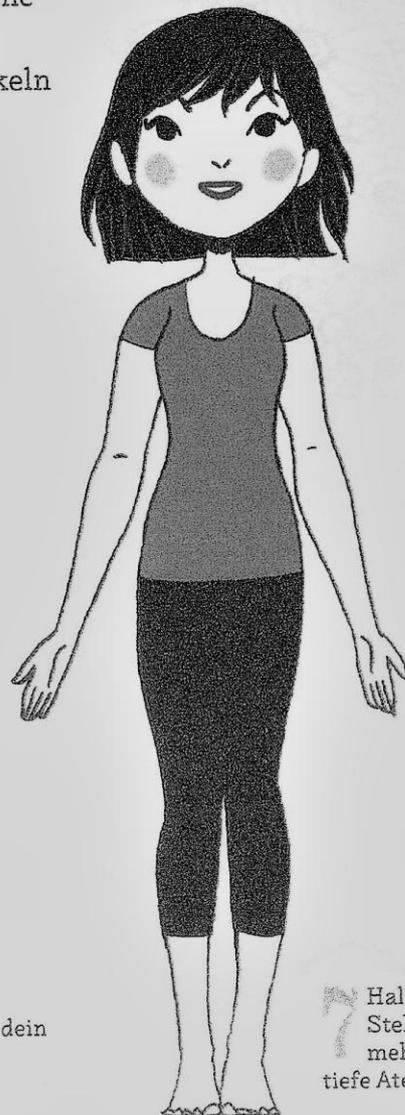
3 Lass deine Schultern nach unten sinken, weg von den Ohren.

4 Zieh dein Steißbein zu den Fersen. Spanne die Bauchmuskeln an, indem du den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehst.

5 Dehne die Beine, indem du die Kniescheiben hochziehst.

6 Ziehe den Scheitel zur Decke. Heb dein Kinn so weit an, dass dein Kiefer parallel zum Boden ist.

7 Halte die Stellung für mehrere tiefe Atemzüge.



# Position des Kindes

## Balasana

Die Position des Kindes ist ein schöner Abschluss für die dynamische Yoga-Reihe. Du kannst aber während deines Yoga-Workouts zwischendurch immer wieder in Balasana kommen, wenn du eine Pause brauchst.

1 Komme auf die Hände und Knie und öffne die Knie fast mattenbreit. Deine großen Zehen berühren sich.

2 Atme aus und schiebe deine Hüften jetzt so weit nach hinten, dass dein Gesäß auf die Fersen sinkt.

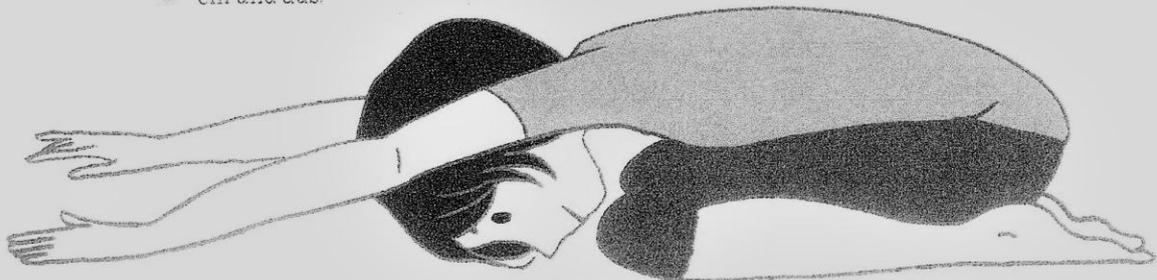
3 Komme mit der Stirn auf die Matte und entspanne deine Arme, die nach vorne ausgestreckt sind. Lege die Ellbogen auch auf der Matte ab.

4 Schließe die Augen und atme ein paar mal tief ein und aus.

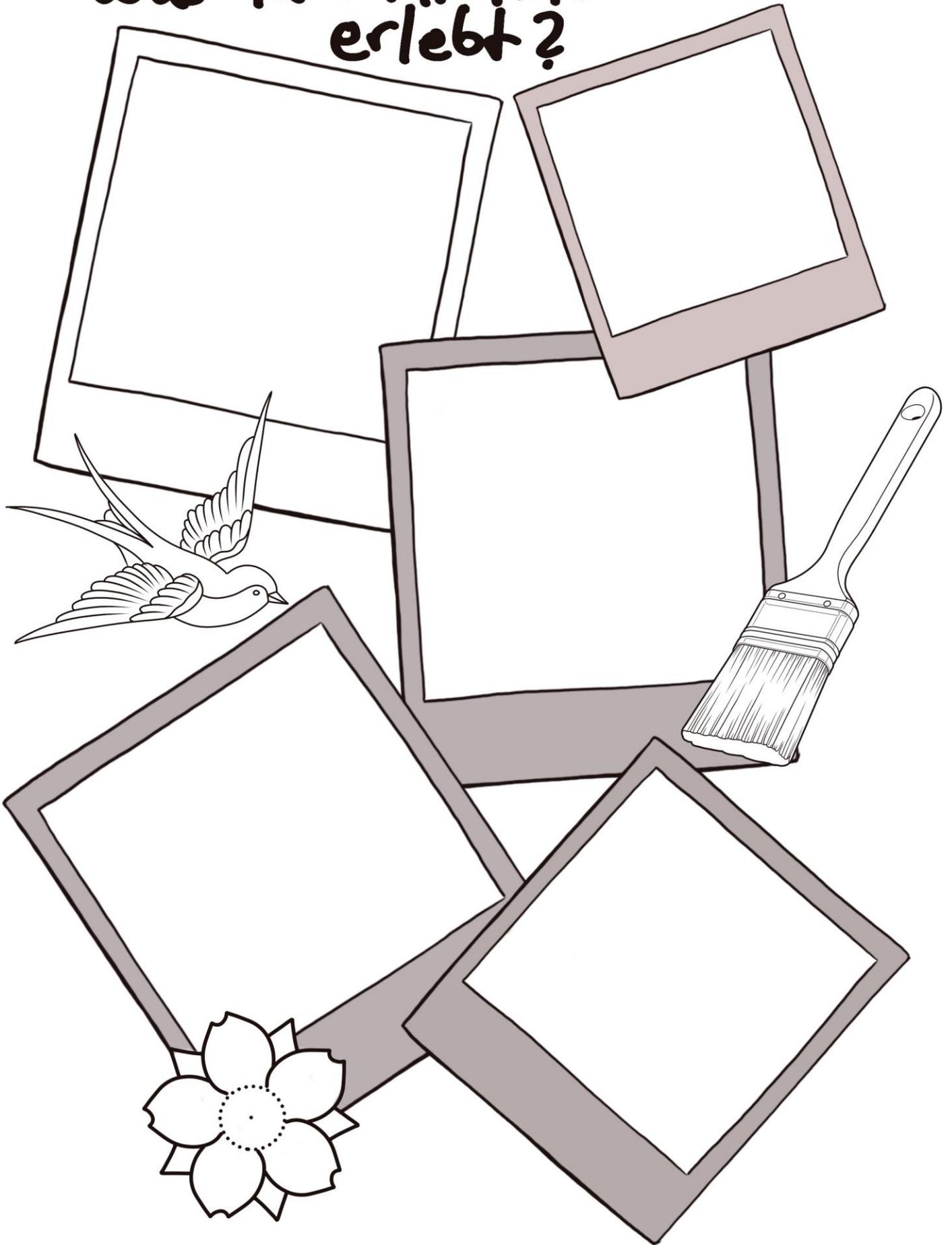
### VOLLER ENERGIE?

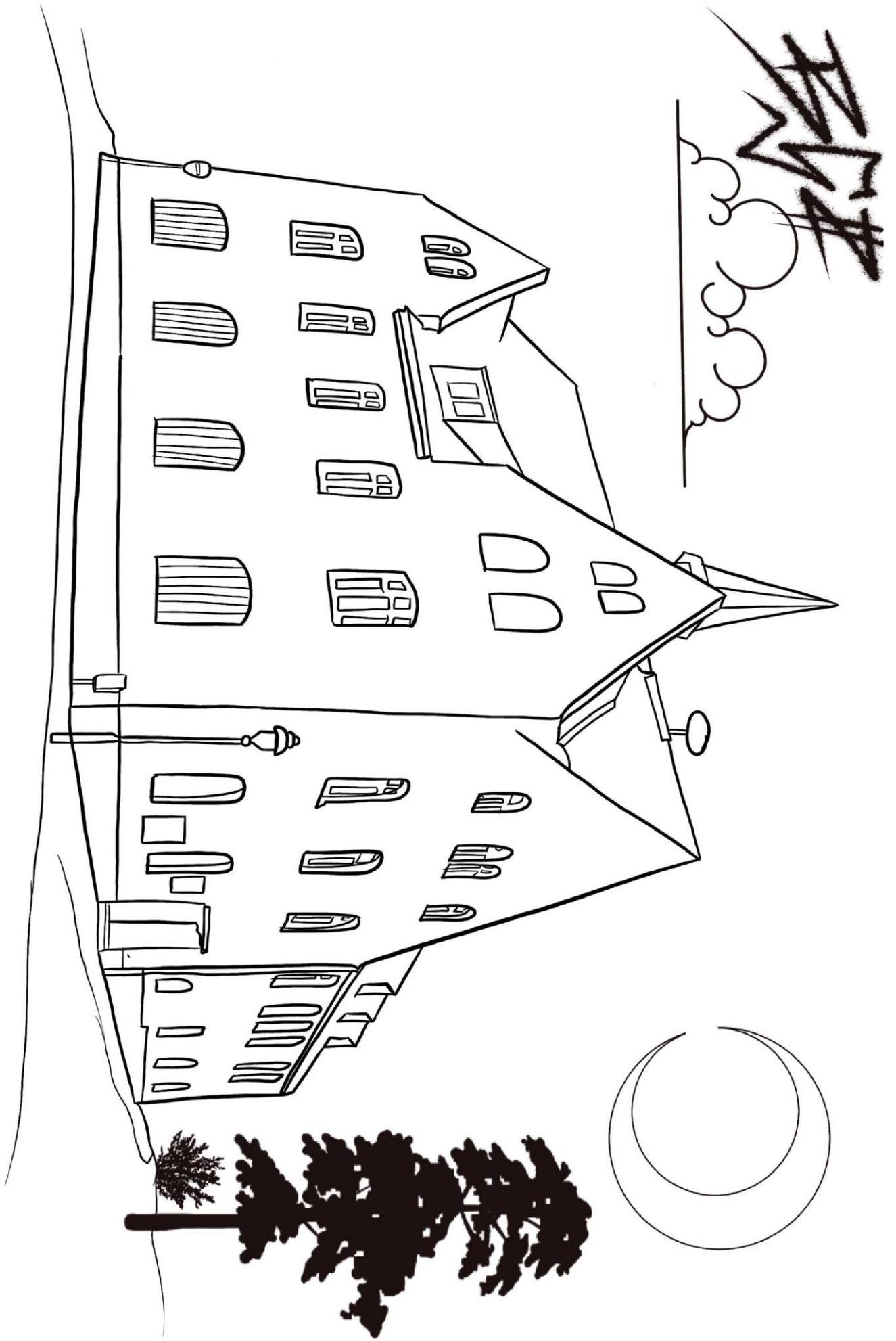
Nach dieser Yoga-Sequenz fühlst du dich wahrscheinlich wieder besser und voller Energie. Hast du ein bisschen geschwitzt? Trinke ein, zwei große Gläser Wasser und werde dir bewusst, wie leicht es war, deinem Tag mit ein bisschen Yoga eine neue Richtung zu geben!

Blättere vor bis zu Seite 50. Dort lernst du noch eine Stellung kennen, mit der die Yoga-Reihen oft beendet werden.

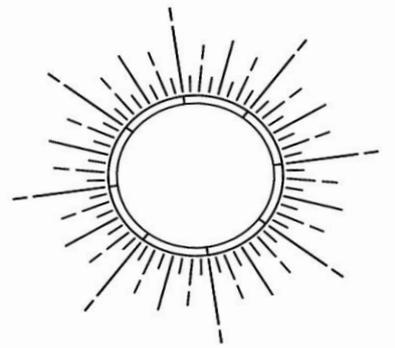
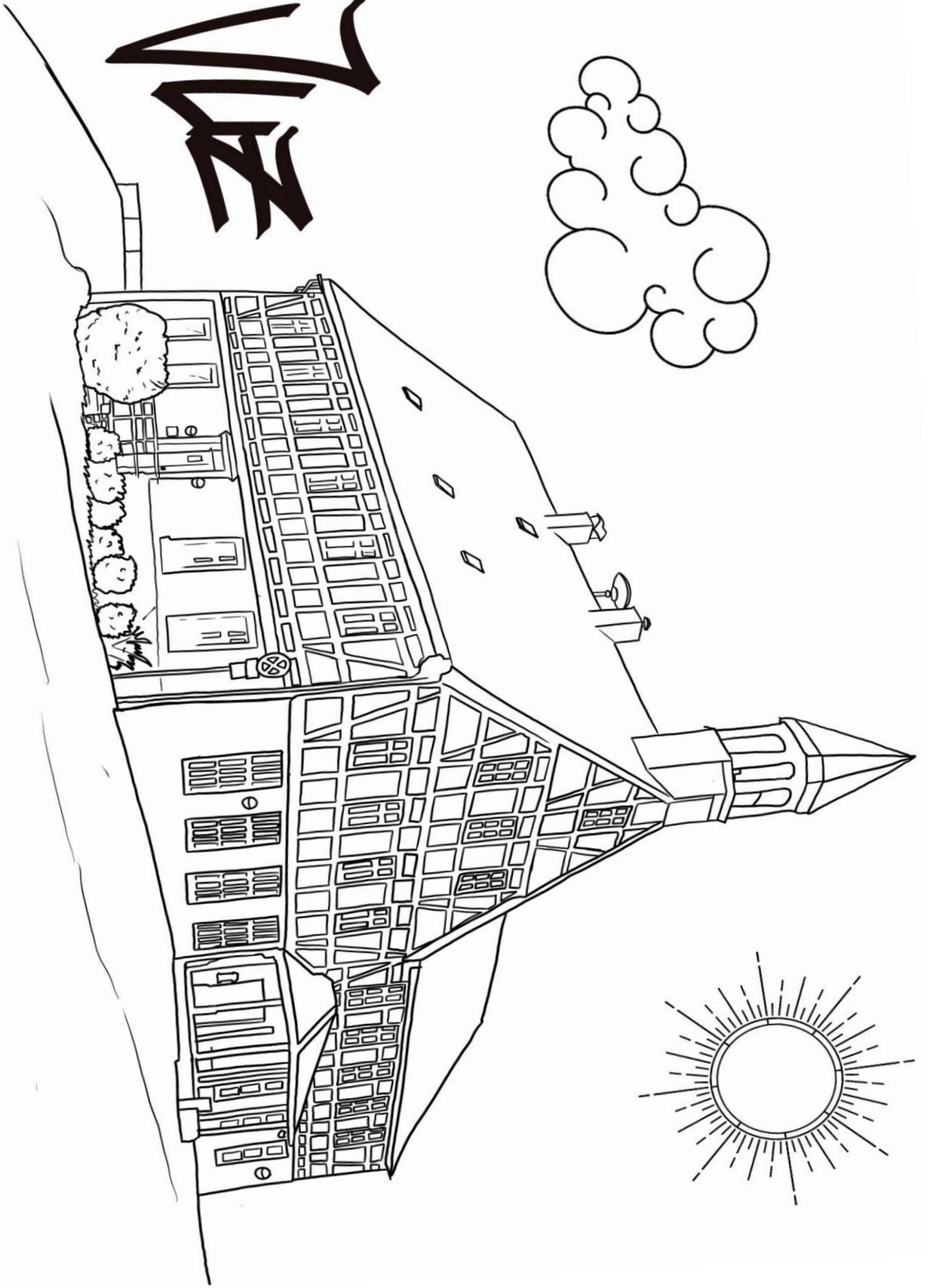
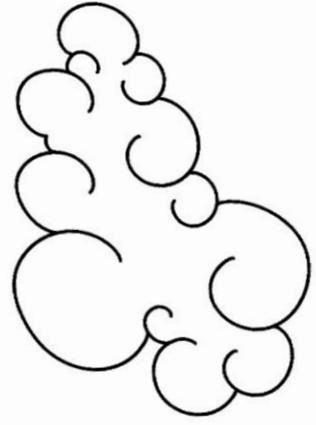


Was habt ihr im Lockdown 2.0  
erlebt?

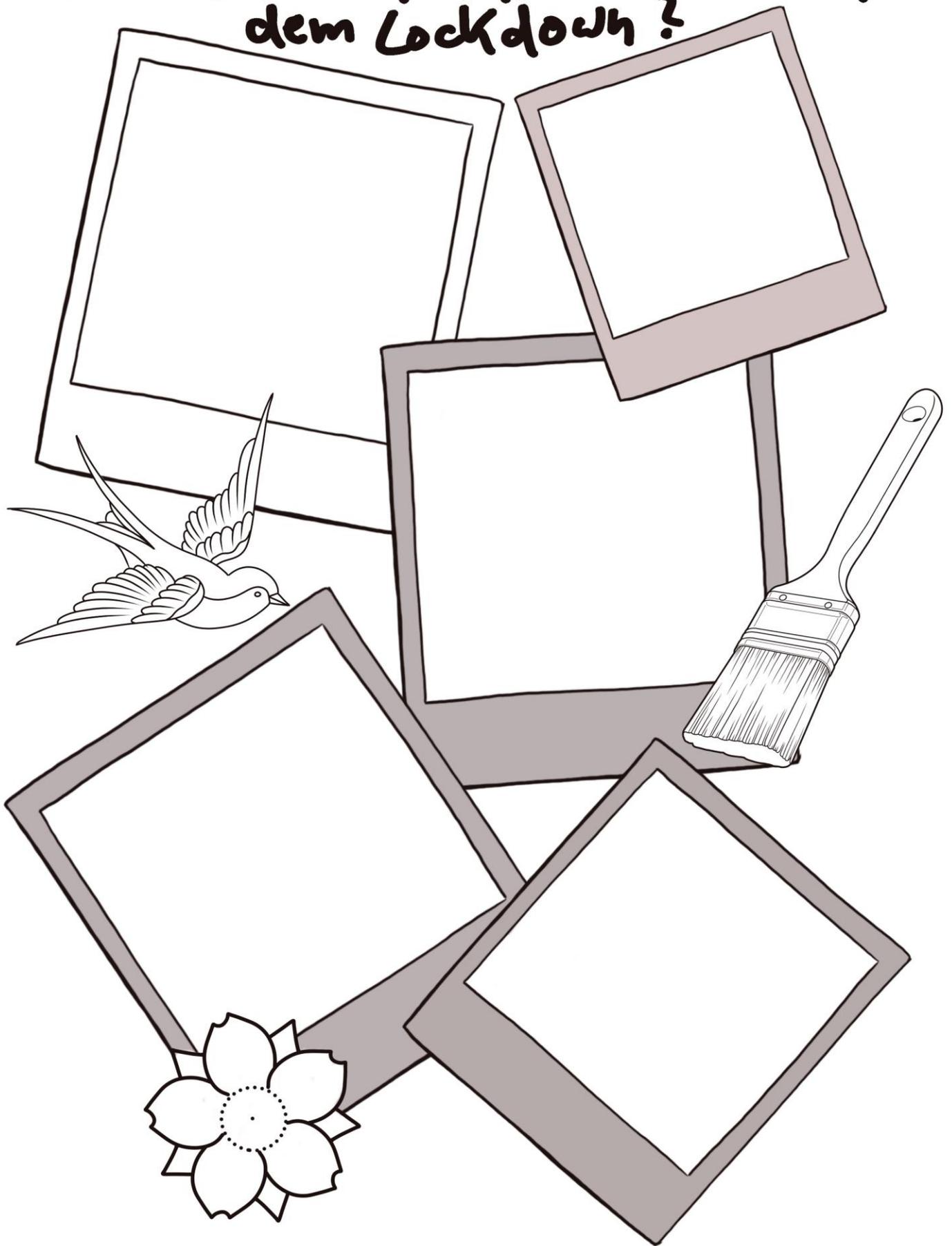




天



Was wünscht ihr euch nach dem Lockdown?



# Halbe Vorwärtsbeuge

Du kannst üben, deine Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, wenn du von der stehenden Vorwärtsbeuge in die halbe kommst. Versuche, so lange einzuatmen, wie du für den Übergang zwischen den beiden Stellungen brauchst.

Atme in der stehenden Vorwärtsbeuge ein und bringe deinen Kopf und deine Schultern weg vom Boden.

## Ardha Uttanasana

Die halbe Vorwärtsbeuge ist eine tolle Bein Streckung, aber auch eine kräftigende Übung für den Rücken. Stelle dir in der Position einen langen und starken Rücken vor.



2 Strecke die Ellbogen durch und drücke deine Handflächen gegen das Schienbein oder die Wade, um den Rücken zu strecken.

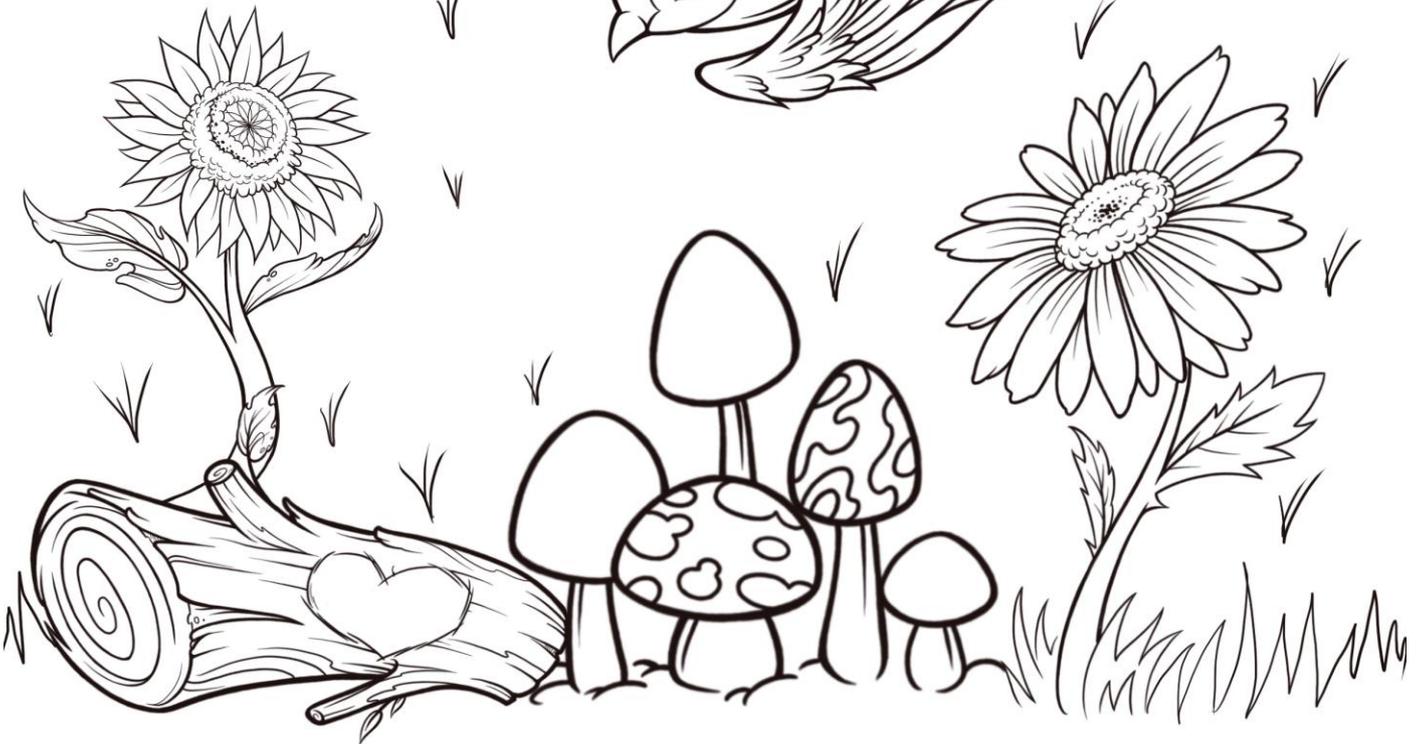
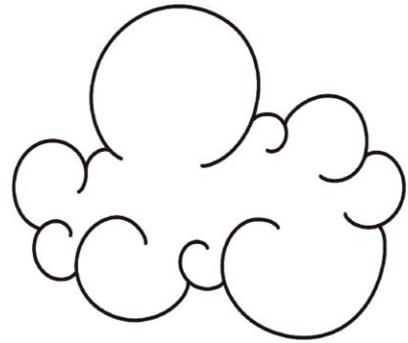
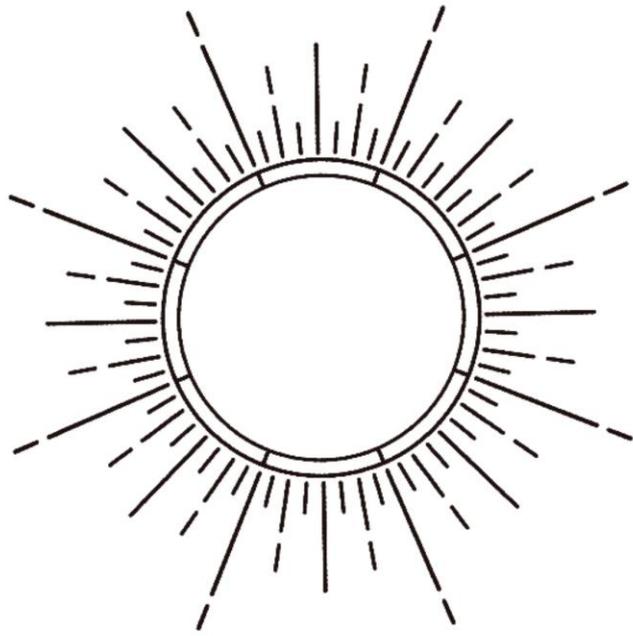
3 Ziehe deinen Bauchnabel zurück zur Wirbelsäule.

4 Ziehe deine Kopfkronenach vorne und mache deinen Rücken so gerade wie möglich.

### NÄCHSTE STUFE



Wenn du in der stehenden Vorwärtsbeuge deine Handflächen auf den Boden bringen kannst, stelle deine Fingerspitzen auf und zieh deinen Rücken lang bis über die Kopfkronenach hinaus.



# *Bewegungsvorschläge für Klein und Groß*

Kinder können beim Spielen ihre ganze Vorstellungskraft einsetzen und in andere Welten eintauchen. Diese kindliche Fantasie nutzen wir für die folgenden Übungen. Diese ahmen Tierbewegungen nach, lassen sich beliebig kombinieren und ganz leicht zu Hause umsetzen. **SPORT FREI!!!**

## **1. Häschen hüpf!**

Ziele: Kräftigt Beine, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Ausdauer

Tipp: mit Musik noch lustiger

So geht's:

- *Stellt Euch mit geradem Rücken und aneinander stehenden Füßen hin*
- *Beugt die Knie und bringt die Hände zum Kopf, als „Hasenöhrchen“*
- *Springt mit beiden Füßen im Rhythmus der Musik. Springt dabei in alle Richtungen: nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten. Am effektivsten wird die Übung, wenn Ihr abwechselnd nur auf einem Bein springt*

## **2. Ameisenkrabbeln**

Ziele: Kräftigt Arme, Schultern und Brustkorb und verbessert Ausdauer und Rumpfstabilität

So geht's:

- *Geht auf alle Viere, Hände schulterbreit auseinander – die Hüfte zeigt in die Höhe*
- *Richtet den Blick nach vorne und krabbelt auf dem Boden entlang (Treppen nicht auslassen □). Dabei benutzt Ihr immer den jeweils entgegengesetzten Fuß, beziehungsweise Arm: Den ersten Schritt macht Ihr mit der linken Hand und dem rechten Fuß, den zweiten mit der rechten Hand und dem linken Fuß und immer so weiter*
- *Legt vorher eine Strecke und einen Umkehrpunkt fest.*

## **3. Wütende Katze**

Ziele: Verbessert die Haltung und den Gleichgewichtssinn; kräftigt die Wirbelsäule und den Nacken

So geht's:

- *Geht auf alle Viere, diesmal allerdings mit den Knien auf dem Boden anstatt mit den Füßen. Der Rücken sollte dabei leicht durchhängen, aber so dass es sich natürlich anfühlt*
- *Atmet ein, spannt die Bauchmuskeln an und beugt Euren Rücken so weit wie möglich (Katzenbuckel)*
- *Haltet diese Position erst für 20, 30 und dann 40 Sekunden und löst sie mit einem lauten „miaaaaauuu“*

#### **4. Gänsemarsch**

*Ziele: Kräftigt den unteren Rücken und die Beine und verbessert den Gleichgewichtssinn*

*So geht's:*

- *Stellt Euch so hin, dass die Füße leicht auseinander stehen und die Knie gebeugt sind*
- *Greift mit Ihrer linken Hand die Innenseite des linken Knöchels und mit der rechten Hand die Innenseite des rechten Knöchels, stabil stehen!*
- *Geht in dieser Haltung rückwärts, am besten einen Slalom Parcours*

#### **5. Krabbenkriechen**

*Ziele: Kräftigt Achillessehne, Trizeps, Bauchmuskeln, Oberschenkel und Rumpf.*

*So geht's:*

- *Setzt Euch auf den Boden und stellt die Füße flach auf den Boden*
- *Setzt Eure Hände etwas versetzt hinter euch flach auf dem Boden ab*
- *Haltet die Knie gebeugt, hebt Eure Hüfte an und lauft rückwärts bis zu einem Umkehrpunkt und dann vorwärts zurück*

#### **Tablett analog**

*Spielidee:*

Spieler transportieren verschiedene Gegenstände auf einem Tablett, ohne diese unterwegs zu verlieren. Das Spiel kann draußen und drinnen gespielt werden. Mütze, Schal und Handschuhe sollen das transportieren verändern.

*Benötigte Materialien:*

Tablett, Mütze, Schal, Handschuhe, Hütchen, evtl. Skiausrüstung

*Spielorganisation:*

Spielerzahl beliebig, Transportstrecke markieren, Gegenstände zum Transport vorbereiten

*Ziele:*

Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Konzentration

*Hinweise:*

auf eine Zeitmessung verzichten

*Variationen:*

- Als Staffelspiel Wechsel durch Übergabe der Tablettts oder des Gegenstands
- Zuerst einfache, dann schwierigere Gegenstände transportieren lassen (z.B. Mütze, Stofftier, Spielzeug, kleine Wasserflasche etc. auf dem Tablett)
- Eine leichte Gefällstrecke benutzen, oder Treppen mit einbauen
- Transport auch mit der Hand möglich
- Auf dem Eis oder auf unebenen Untergrund
- Man rutscht mit den Socken auf einem glatten Untergrund in der Wohnung/Haus
- Mit Skiern an den Füßen (wenn Schnee vorhanden ☐)

## **Sockengolf:**

Für das Spiel Socken-Golf benötigt Ihr einige Socken (am besten Tennissocken), sowie einige Ziele (dies können leere Töpfe, Papierkörbe oder Blumentöpfe sein). Nun markiert Ihr die verschiedenen Ziele/Löcher von 1 bis 18 (weniger möglich).

Alternativ könnt Ihr verschiedene andere Ziele als Löcher verwenden, wie etwa eine Lücke im Bücherregal, der Fernsehsessel, der Einkaufskorb, das Fensterbrett, das Schuhregal, etc. Lasst Eurer Kreativität bei der Suche nach den Zielen/Löchern freien Lauf und die Kinder mit entscheiden.

Um die Löcher einfacher zu markieren, könnt Ihr auch Blätter Papier mit den entsprechenden Zahlen an den Zielen platzieren. So kann das Spiel quer durch die ganze Wohnung verlaufen (natürlich an den wertvollen zu zerbrechlichen Gegenständen weit vorbei).

Dann wählt Ihr die Mitspieler (Einzelspieler oder in Teams) und gebt jedem einen oder ein Paar Socken (am besten in unterschiedlichen Farben) in die Hand. Die Spieler sollten die Socken zusammenrollen, zu einer Art Ball, denn so lässt es sich wesentlich einfacher spielen. Nun versucht Ihr die Socken, mit so wenigen Schlägen wie möglich, in die Ziele zu befördern. Dabei müssen die Ziele der Reihe nach getroffen werden, wie beim echten Golf.

Als Schlagart ist es empfehlenswert die Socken in der einen Hand zu halten und mit den anderen Hand von unten abzuschließen (ähnlich einem Aufschlag von unten beim Volleyball).

Wenn ein Schlag nicht das Ziel/Loch sofort trifft sondern zu Boden fällt, ist das kein Problem. An der Stelle wird der Socken-Golfball wieder aufgenommen und weiter geschlagen.

Es gewinnt der Mitspieler (das Team) der alle Löcher/Ziele mit den wenigsten Schlägen getroffen hat.

Das Spiel macht echt Laune, probiert es einfach aus.

## **Schlappen Hockey**

Es werden zwei Mannschaften gebildet und zwei „Tore“ festgelegt. Alle Mitspieler nutzen einen Hausschuh, Badelatschen etc. als Schläger. Hiermit müssen sie versuchen den Ball in die Tore zu befördern. Als Variation könnten alle Spieler auf allen Vieren unterwegs sein, oder die Erwachsenen nutzen Kinderschuhe.

**Viel Spaß!!!**

# Der liegende Schmetterling

## Supta Baddha Konasana

In dieser Position werden die Hüften sanft gedehnt, während Schultern, Nacken und Armmuskulatur entspannen.

**1** Lege dich mit ausgestreckten Armen auf den Boden. Die Handflächen zeigen zur Decke.

**2** Beuge die Knie und ziehe deine Fersen in Richtung Gesäß. Dafür kannst du mit deinen Händen die Schienbeine aktiv hochziehen. Die Innenseiten deiner Füße berühren sich und die Knie fallen locker zur Seite.

**3** Entspanne die Muskeln im unteren Rücken. Wenn dieser Bereich sich fest anfühlt, rolle deine Hüften sanft von Seite zu Seite, um die Spannung loszulassen.

**4** Zieh die Schultern eine nach der anderen weg von den Ohren.

**5** Schließe die Augen und entspanne die Muskeln in deinem Gesicht, Bauch, Rücken und den Beinen.

Wenn die Dehnung in deinen Hüften oder deiner Leiste in dieser Position zu intensiv ist, lass deine Fersen weg vom Gesäß nach unten gleiten. Wenn du dich stärker dehnen möchtest, ziehe die Fersen näher an den Damm heran.



**6** Atme tief ein und aus.

## Der heraufschauende Hund

### Urdhva Mukha Svasanana

Der heraufschauende Hund ist eine tolle Übung, wenn du eine Rückwärtsbeuge in deine Yoga-Reihe einbauen möchtest. Die Stellung wird normalerweise nur einen Atemzug lang gehalten. Genieße die starke Dehnung in der Wirbelsäule!

Wenn die Stellung zu intensiv ist, probiere die Kobra. Bringe die Knie zum Boden und beuge die Ellbogen leicht. Diese Rückwärtsbeuge ist sanfter, trainiert aber dieselben Muskeln wie der heraufschauende Hund.

1 Starte im Brett, strecke die Zehen aus und verlagere dein Gewicht auf die vorderen Fußrücken. Atme ein und strecke die Arme durch.

2 Senke die Hüfte zur Matte, sodass dein Körper in die Rückwärtsbeuge kommt.

3 Spanne die Beinmuskeln an, damit deine Knie sich von der Matte heben.

4 Ziehe die Schultern nach unten und weg von den Ohren und hebe deinen Scheitel. Richte den Blick nach vorne.

5 Bringe die Handflächen flach auf den Boden und presse die Daumen und die Zeigefinger beider Hände in die Matte.



# Der herabschauende Hund

## Adho Mukha Svanasana

Der herabschauende Hund dehnt die Muskeln der Beine, der Hüfte und der Schultern. Es ist auch eine gute Übung für die Körpermitte und die Arme.

**1** Starte im heraufschauenden Hund, atme aus und stelle deine Zehenspitzen auf, sodass dein Gewicht auf die Fußballen kommt.

**2** Spanne die Muskeln in deiner Körpermitte an und hebe die Hüfte zur Decke. Dein Körper bildet jetzt ein umgekehrtes V.

**3** Ziehe die Fersen in die Matte und strecke deine Knie durch, so weit es geht.

**4** Drücke die ganze Fläche deiner Hände in die Matte und versuche, dir eine gerade Linie von deinen Handgelenken hoch bis zu deinen Hüften vorzustellen.

**5** Ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

**6** Atme in dieser Position ein paar mal ein und aus.

Wenn diese Übung zu anstrengend ist, beuge die Knie leicht. Halte die Stellung für ein paar Atemzüge. Leg die Knie ab und mach eine Pause. Versuche es wieder. Du wirst sehen, schon nach kurzer Zeit kannst du die Stellung länger halten.



# Vorwärtsbeuge im Stehen

## Uttanasana

Die Vorwärtsbeuge im Stehen sieht einfacher aus, als sie ist. Tatsächlich bedeutet „Uttanasana“ intensive Dehnung.

1 Beginne die Übung in Tadasana. Atme tief ein und schwinde deine Arme nach oben.

2 Atme aus und beuge dich von der Hüfte aus nach vorne. Lass deine Hüfte über den Fersen schweben.

3 Bringe deine Arme nach unten und lege deine Fingerspitzen an den Schienbeinen, den Waden oder auf dem Boden ab, je nachdem wie gelenkig du bist.

4 Entspanne den Nacken, sodass deine Kopfkronenach unten zeigt. Wenn dein Nacken sich verspannt anfühlt, nicke vorsichtig oder drehe deinen Kopf von Seite zu Seite.

Wenn die Position zu anstrengend ist, beuge ein wenig deine Knie. Mit der Zeit wirst du gelenkiger und kannst die Beine langsam durchstrecken.

