

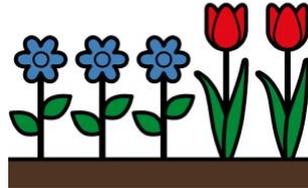
Frühlingsyoga für die EKS

Tag 3

Wichtig:

Bist du heute das erste Mal dabei?

Dann lies bitte mit deinen Eltern die Hinweise durch, was du beim Yoga beachten musst!
Du findest sie auf der Seite des ersten Tages.



Namaste! Schön, dass du wieder dabei bist!

Heute möchte ich alle Übungen, die du bis jetzt gelernt hast, zu einer kleinen Abfolge zusammenfügen. Das nennt man Flow.
Du kannst dir alle Übungen noch einmal bei Tag 1 und 2 anschauen.

Zu den einzelnen Übungen sprechen wir einen Text.
Lies ihn dir mehrfach durch und versuche ihn dir zu merken.
Sprich ihn dir vor.

Du siehst, die roten Wörter sind unsere Übungen.



Im März gibt es mehr **Sonnenschein**.
Die **Vögel** müssen fleißig sein.
Sie bauen Nester in den **Baum**.
Knospen sprießen,
du glaubst es kaum.
Und wenn wir auf die Wiese gehen,
kann man bunte **Blumen** sehen. *



* Dieser Sprechvers mit Bewegungsabfolge ist aus: **Petra Proßowsky: Mit Yoga durch das Grundschuljahr. Yogaübungen mit Monatsversen und Bewegungsgeschichten für den Anfangsunterricht. Verlag an der Ruhr: 2014.**

Los geht's!



Gehe in die **Sonne**.

Sprich: Im März gibt es mehr Sonnenschein.





Mache den **Vogel**. Wiederhole drei Mal.
Sprich: Die Vögel müssen fleißig sein.



Gehe in den **Baum**. Nimm zuerst das **rechte Bein**.
Sprich: Sie bauen Nester in den Baum.



Gehe in den **Baum** auf das **linke Bein**. Forme mit den Händen
eine **Knospe** und halte sie über den Kopf.
Sprich: Knospen sprießen, du glaubst es kaum.



Bleibe im **Baum** und lege die **Handflächen** vor deinem Herzen
aneinander.

Sprich: Und wenn wir auf die Wiese gehen,



Bleibe im **Baum**. Löse deine Zeige-, Mittel- und Ringfinger
voneinander und dehne sie zu einer **Blume** nach außen.

Sprich: können wir bunte Blumen sehen.

**Wiederhole die Abfolge ein paar Mal.
Du wirst merken, es geht immer besser!**



Zum Schluss kommt jetzt noch ein kleiner Forscherauftrag für dich!

**Ich habe in meinem Garten verschiedene Blumen entdeckt.
Kannst du herausfinden wie sie heißen?**



Viel Spaß beim Tüfteln.



**Namaste- bis Montag!
Deine Frau Maibom**