

# Frühlingsyoga für die EKS

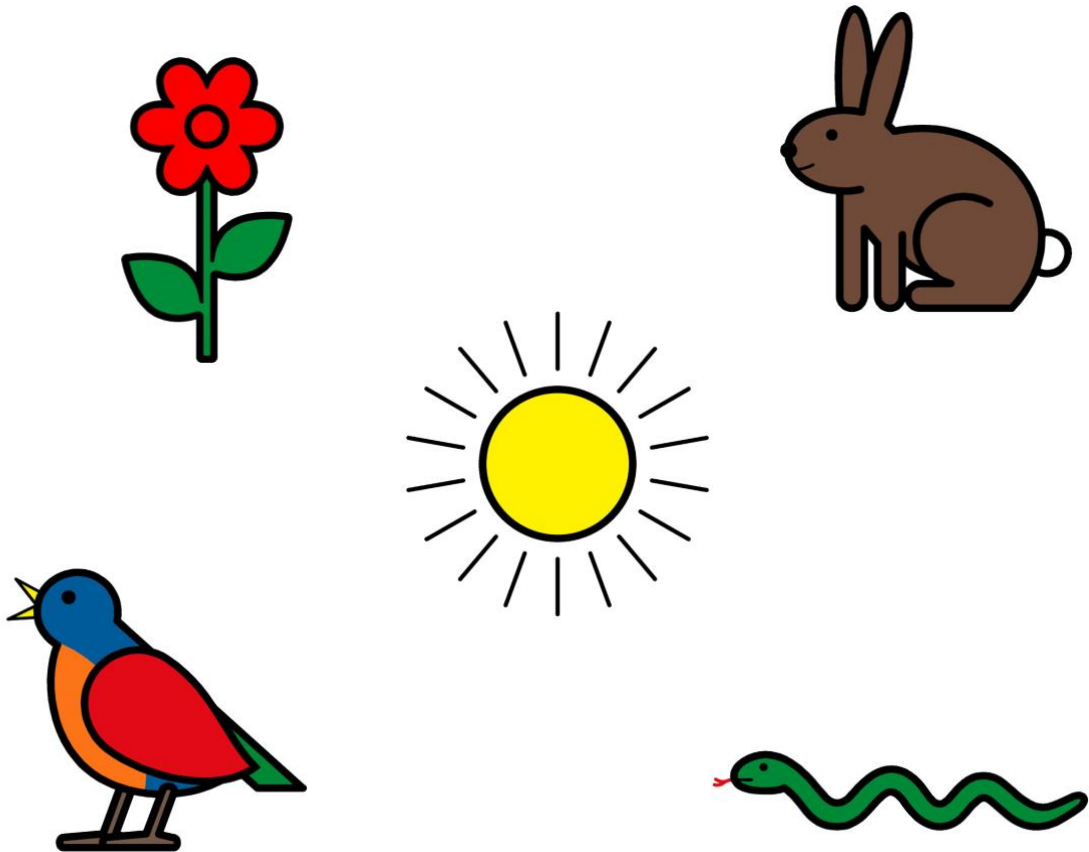
## Tag 9

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.



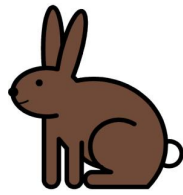
**Lieber Yogi! Liebe Yogini!**  
**Schön, dass du heute wieder dabei bist.**

**Schau dir mal die Bilder oben an.**

**Wenn du schon öfters dabei warst, entdeckst du bestimmt  
zwei neue Yoga-Übungen?**

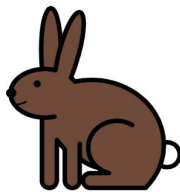
**Welche Übungen sind es?**

**Richtig! Es sind diese beiden Tiere...**



**Jetzt kurz vor Ostern starten wir natürlich mit...**

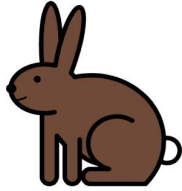
### **Der Hase**



**Lege im Fersensitz die Hände neben deinen Knien auf den Boden.**



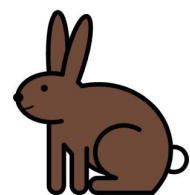
**Strecke den Oberkörper und beuge ihn nach vorn,  
bis deine Stirn die Matte berührt.**



**Löse deinen Po von den Fersen.  
Rolle den Kopf auf den Scheitelpunkt.**

**Führe die Arme nach hinten.  
Fasse deine Hände und verschränke die Finger.**

**Zähle bis 5 und löse den Hasen auf.  
VORSICHT! Es darf dir nichts dabei wehtun!**



**Jetzt kommt....**



**Zzzzzzz.... die Schlange**



**Lege dich auf deinen Bauch.  
Deine Hände liegen unter deinen Schultern.  
Die Ellenbogen sind nahe am Körper.**

**Richte deinen Oberkörper auf.**

**Strecke deine Zunge raus und  
zische ein paar Mal wie eine Schlange**



**Zzzzzzzzzzzzzzz..... Zzzzzzzzzzzzz**





**Prima!**

Jetzt kennst du alle Übungen,  
die wir für unseren heutigen **Tanz** brauchen.

Frage Mama oder Papa,  
ob du dir folgendes Lied herunterladen kannst:

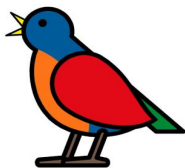
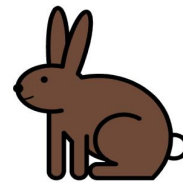
**Rolf Zuckowski**

**"Immer wieder kommt ein neuer Frühling"**

<https://www.youtube.com/watch?v=JwVuIKssSVY>

Im Lied sind die unteren Yoga-Übungen versteckt.  
Höre gut zu und mache dann die Yoga-Übung.

Beim Refrain darfst du natürlich fröhlich durchs Zimmer tanzen.



**Viel Spaß beim Tanzen wünscht dir  
deine Frau Maibom**