

Bewegungsübung für Kinder:

(Wirkung: baut Anspannung und Müdigkeit ab, macht munter, schenkt Energie und sorgt für gute Laune;)

Starte die Rakete!

Zuerst in die Hocke gehen;
mit den Fingerspitzen zuerst leicht auf den Boden tippen;
dann die Fingerbewegung verstärken;
anschließend mit der flachen Hand fester auf den Boden schlagen;
Hände zu Fäusten ballen und auf den Boden trommeln;
Countdown starten und langsam rückwärts von 10 bis 1 zählen;
dabei den Oberkörper Stück für Stück mehr und mehr in den Stand aufrichten und die Arme nach oben über den Kopf ausstrecken (dabei können Finger weiter mitbewegt werden);
währenddessen mit den Füßen erst leicht am Boden tippeln;
dann die Bewegung verstärken;
schließlich mit den Füßen fest aufstampfen;
dann am Ende des Countdowns die „Rakete starten“ und mit einem lauten Schrei nach oben abspringen;
(danach kann die Rakete noch durch den Weltraum sausen;)

Viel Spaß beim Abheben!
wünscht Euch Marion ;-)



Marion Löhr

Mehr Yoga- und Bewegungsübungen findet Ihr in meinem Yogabuch für Kinder „Komm mit in den Yoga-Zoo!“