

STERNE PFLÜCKEN

Wir schauen nach oben und pflücken uns die schönsten Sterne vom Himmel. Dabei stellen wir uns auf die Zehenspitzen und strecken uns zum Himmel. Wir pflücken einen Stern mit der linken Hand und schenken ihn einem anderen Kind, indem wir den Stern hinüberwerfen. Dann pflücken wir einen Stern mit der rechten Hand, anschließend pflücken wir mit beiden Händen gleichzeitig.

Wirkung Bei dieser Übung wird der Körper auf spielerische Art gedehnt und geöffnet.

DER PROPELLER

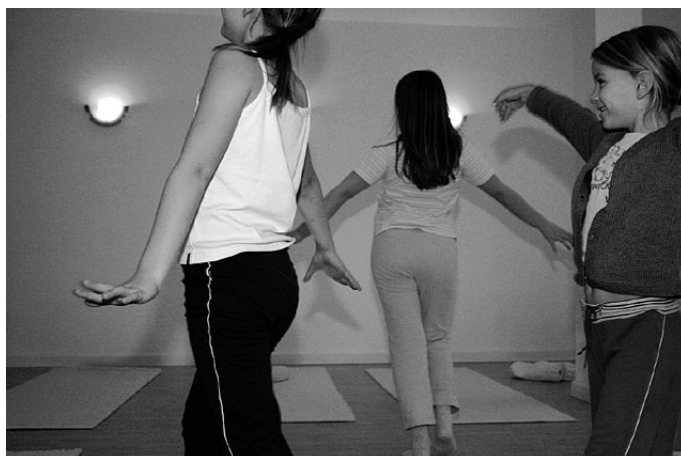
Wir stehen und setzen den rechten Fuß nach vorne, den linken zurück. Mit der linken Hand machen wir eine Faust und fangen mit dem Arm zuerst langsam und dann immer schneller zu kreisen an. Erst in die eine Richtung, dann in die andere. Nach einer Weile lassen wir das Kreisen ausklingen, fühlen beide Schultern und spüren vielleicht einen Unterschied. Dann wiederholen wir mit dem anderen Arm.

Wirkung In dieser Übung wird der ganze Schultergürtel gelockert und frei.

DER ADLER

Wir stehen mit den Beinen ganz eng zusammen und heben die Arme über den Kopf, sodass sich die Handflächen berühren. Der ganze Körper streckt sich, wir sind ruhig wie ein Berg. Nach einer Weile breitet der Adler seine Flügel aus und fängt an zu fliegen, königlich und langsam wie ein Adler. Die Kinder breiten ihre Arme aus und bewegen sich mit den Armen schwingend durch den Raum. Nach einer Weile landen alle wieder auf dem Berg und gehen in die Bergstellung.

Wirkung Diese Übung ist ein ganz ruhiges Sich-Bewegen und fördert die Achtsamkeit.



DER ADLER - FLÜGEL SCHWINGEND

BLUMEN PFLÜCKEN

Wir stehen und kreuzen die Beine, beide Füße sind fest verwurzelt. Mit der Ausatmung lassen wir den Körper sich langsam nach vorne beugen, bis die Fingerspitzen die Füße berühren und pflücken eine Blume. Kopf und Nacken hängen entspannt. Mit der Einatmung langsam wieder aufrichten, wir fühlen den ganzen Körper.

Wirkung Diese Übung gleicht die Gehirnhälften aus und aktiviert das Gedächtnis, gleichzeitig fördert sie den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

DER HAHN

Wir stehen hüftbreit und stellen uns vor, wir sind ein Hahn, der morgens die Menschen weckt. Einatmend heben wir die Arme seitwärts an, bis sie parallel zum Boden ausgestreckt sind, die Handgelenke entspannen. Gleichzeitig gehen wir auf die Zehenspitzen, und es gibt ein *Kikeriki*. Dann langsam ausatmend die Arme wieder sinken lassen.

Wirkung Diese Übung fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt die Fußgelenke.



DER HAHN - ARME PARALLEL ZUM BODEN

DIE WIRBELSÄULE DREHEN UND DIE ARME SCHWINGEN

Wir stehen und haben die Füße hüftbreit geöffnet. Wir drehen den Körper aus der Mitte heraus, sodass die Arme locker an den Körper schlagen. Nach einer Weile lassen wir das Drehen ausklingen und spüren in den Körper hinein.

Wirkung Diese Übung entspannt den Schultergürtel und die ganze Wirbelsäule.