

No. 62011

Körperpoesie-Yoga-Karten



Yoga ist eine Übung für den Verstand, den Körper, und den Geist. Yoga vermittelt Wohlbefinden, indem Yoga ein Gleichgewicht herstellt zwischen dem Nervensystem und dem endokrinen System, welches Hormone produziert, und dem Blutkreislauf, und somit dem ganzen Körper zuführt.

Das Ziel von Yoga ist einen geistigen Frieden zu vermitteln, ebenso wie eine verbesserte Konzentration, und eine tiefe Entspannung. Ferner unterstützt Yoga die Harmonie der menschlichen Beziehungen.

Unser Hauptziel für die **Körperpoesie-Yoga-Karten** ist es, den Kindern eine Übungsform zu geben, die sich täglich für 20 Minuten im Klassenraum durchführen lässt, und die ein Beitrag zu einer gesunden Lebensführung ist. Verwenden Sie unsere **Körperpoesie-Yoga-Karten** dazu, körperliche Aktivität in einen voll ausgelasteten Tag einzugliedern.

Wir haben 16 spezifische Yoga-Positionen entworfen und diese in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt.

Grüne Karten: Leicht

Gelbe Karten: Mittel

Rote Karten: Schwierig

Auf der Rückseite jeder Karte befinden sich illustrierte Anleitungen wie die Positionen einzunehmen und zu halten sind.

Tipp: Fotokopieren Sie die Anleitungen aus dieser Einführung und klemmen Sie die Kopien für einen schnellen Überblick hinten an die Karten.

Yoga-Tipps:

1. Ein wesentliches Element von Yoga ist die Atmung. Beginnen Sie Yoga immer mit einigen Atemübungen
2. Beginnen und beenden Sie Ihre Übungen immer mit einigen Aufwärm/Abkühlphasen. Die jüngeren Kinder benötigen wahrscheinlich kein Aufwärmen, aber es handelt sich hier um eine wunderbare Gewohnheit, die es lohnt, sich anzueignen. **Merke:** Streckübungen sind eine großartige Möglichkeit, Disziplin in der täglichen Routine zu erreichen, besonders wenn die Positionen täglich wechseln. Wenn die Aufwärmphase einmal zur festen Gewohnheit geworden ist, bitten Sie jeweils einen Schüler die Streckübungen zu leiten.
3. Nach der Aufwärmphase fordern Sie die Kinder auf, eine der Körperpoesie Positionen einzunehmen, und 30 Sekunden zu halten. Das Ziel sollte sein, die Positionen zwei Minuten zu halten, aber beginnen Sie mit 30 Sekunden, und steigern Sie in den nächsten Wochen langsam die Dauer.
4. Die Körperpoesie Positionen sollten mit leerem Magen gemacht werden, oder mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen. Sie fühlen sich dabei entsprechend besser!

Grüne Karten / Anfängerniveau

Heißluftballon

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter.
2. Beugen Sie Knie und Oberkörper so, dass Sie mit den Fingern den Boden berühren können.
3. Atmen Sie beim Wiederaufrichten ein, heben Sie die Arme hoch über den Kopf, und lehnen Sie sich leicht zurück.
4. Atmen Sie aus, während Sie die Arme herunternehmen, und die Hände vor der Brust zusammenbringen.
5. Atmen Sie fünf tiefe Atemzüge, und wiederholen Sie dann die Position.



Dauer: Wiederholen Sie die Bewegungen mindestens dreimal, bevor Sie die nächste Position einnehmen.

Merke: Alle, die unter Rückenproblemen leiden, sollten sich sehr behutsam zurücklehnen.

Nutzen: Füllt den Körper mit Energie und Sauerstoff, und fördert den Blutkreislauf.

Morgenblüte

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein, indem Sie die Arme so weit wie möglich zur Seite strecken.
3. Lehnen Sie sich zurück, bewegen Sie die Hüften nach vorne, und lehnen Sie den Kopf so zurück, dass Sie die Decke sehen.
4. Atmen Sie aus, indem Sie zurück in die Grundstellung gehen, und wiederholen Sie die Position.

Dauer: Halten Sie die Position zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten.

Merke: Entspannen und lockern Sie Ihre Halsmuskeln. Beginnen Sie vorsichtig, wenn Sie Rückenprobleme haben.

Nutzen: Öffnet den Brustkorb, streckt sowohl die Wirbelsäule als auch die Vorderpartie.



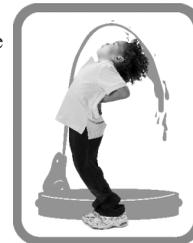
Wasserfontäne

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt. Platzieren Sie die Hände auf der unteren Rückenpartie, die Finger deuten nach unten.
2. Atmen Sie aus indem Sie das Becken nach vorne schieben, lehnen Sie sich zurück, heben Sie die Brust nach oben, beugen Sie die Arme, und heben Sie den Kopf Richtung Decke.
3. Atmen Sie ein, indem Sie zurückkehren in die Grundstellung

Dauer: Halten Sie die Position zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten.

Merke: Heben Sie den Kopf und betrachten Sie die Decke. Lehnen Sie den Kopf nicht völlig zurück. Seien Sie vorsichtig bei Problemen im unteren Rücken. Es ist nicht notwendig den Rücken sehr weit nach hinten zu beugen.

Nutzen: Stärkt den unteren Rücken, unterstützt die Nieren, Nebennierendrüsen, und Bauchmuskeln.



Bügelbrett

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Atmen Sie ein, indem Sie die Arme zur Seite und über den Kopf heben.
3. Atmen Sie aus, indem Sie Den Oberkörper langsam nach vorne beugen, und Arme und Kopf locker nach vorne hängen lassen. Die Knie sind gebeugt, und Fingerspitzen berühren die Füße.
4. Lassen Sie den Oberkörper eine Weile herunter hängen.
5. Heben Sie langsam den Oberkörper, während Sie zur Unterstützung der Bewegung die Hände auf die Hüften legen.

Dauer: Lassen Sie den Oberkörper eine Minute hängen.

Merke: Bei Problemen mit hohem Blutdruck lassen Sie den Oberkörper höchstens 30 Sekunden herunterhängen. Um diese Position weniger anstrengend für den Rücken zu gestalten, beugen Sie die Knie tiefer!

Nutzen: Stärkt die Wirbelsäule und lindert die Spannung im unteren Rücken.

Holzbrücke

1. Beginnen Sie, indem Sie Arme und Beine weit spreizen.



2. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° (mit den Zehen nach außen) und stehen Sie auf dem Ballen des linken Fußes.
3. Atmen Sie ein, indem Sie das rechte Knie leicht anwinkeln, bis Sie die Streckung fühlen. Drehen Sie den Kopf zum rechten Arm.
4. Stellen Sie sicher dass Schultern und Hüften parallel sind.
5. Atmen Sie aus, indem Sie das Bein strecken, und wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.



Nutzen: Vermindert die Steifheit der Hüft-,Knie-, und Fußgelenke.

Standuhr

1. Die Beine sind geschlossen, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein, während Sie den rechten Arm über den Kopf beugen.
3. Beugen Sie den linken Arm hinter dem Rücken, und versuchen Sie, die Hände einander berühren zu lassen. Versuchen Sie weiter, die Hände zu verschränken, und halten Sie diese Position.
4. Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.



Dauer: Halten Sie diese Position 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Wenn Sie die Hände nicht zusammenführen können, benutzen Sie ein Lineal und arbeiten sich hoch.

Nutzen: Diese Position führt zu einer besseren Haltung. Sie öffnet den Brustkorb und lockert so Arme, Unterarme, und Brustbereich.

Wiegende Sonnenblume

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt.
2. Atmen Sie ein, während Sie den linken Arm zur Seite und dann über den Kopf strecken. Folgen Sie dieser Bewegung mit den Augen, und beugen Sie den Arm über dem Kopf.
3. Während Sie ausatmen, wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Arm über dem Kopf. Folgen Sie der Bewegung mit den Augen, und halten Sie den linken Arm zur Seite gestreckt.



Dauer: Halten Sie diese Position 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Halten Sie den Hals und den Rücken so aufrecht wie möglich. Das Kinn deutet nach unten.

Nutzen: Stärkt die Unterarme, entspannt die Schultern.

Wenn Sie mit den Positionen vertraut sind, versuchen Sie einige unserer Themenbereiche. Encouragieren Sie die Kinder eigene Positionen zu gestalten.

- Thema: Im Park
Wasserfontäne (grün)
Holzbrücke (grün)
Rutsche (gelb)
Trapezringe (rot)
Thema: Natur
Morgenblüte (grün)
Baum im Wind (gelb)
Wiegende Sonnenblume (gelb)
Spross (rot)
Thema: Im Haus
Bügelbrett (rot)
Standuhr (gelb)
Stehleiter (gelb)
Rasensprenger (rot)



Dauer: Halten Sie die Position eine Minute. Wiederholen Sie sie zur anderen Seite.

Merke: Bei Herzproblemen sollte diese Position vermieden werden.

Nutzen: Stärkt und unterstützt Beinmuskeln und Beckenorgane.

Gelbe Karten / Mittleres Niveau

Baum im Wind

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein, indem Sie die Finger verschränken und über den Kopf heben. Drehen Sie die verschränkten Hände nach außen, und drücken Sie sie weit nach oben, Richtung Decke.
3. Atmen Sie aus. Drehen Sie sich mit Hilfe der Hüften

nach rechts so dass der linke Arm das linke Ohr berührt.

4. Atmen Sie ein, während Sie sich zurück in die Grundstellung bewegen, und die Hände wieder zur Decke strecken.
5. Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.

Dauer: Halten Sie die Position 30 Sekunden. Wiederholen Sie sie zweimal auf jeder Seite.

Merke: Wenn Sie feststellen, dass das Drehen zum Problem wird, ziehen Sie das Steißbein ein. Dies schützt auch den unteren Rücken.

Nutzen: Streckt und stärkt die Seiten des Oberkörpers.

Scooter

1. Beginnen Sie diese Position mit weit gespreizten Armen und Beinen. Die Handflächen deuten nach unten. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° und den linken leicht nach innen.
2. Atmen Sie ein, und atmen Sie dann aus, indem Sie hinuntergehen, den Oberkörper nach rechts beugen, und den rechten Knöchel greifen. Strecken Sie den linken Arm nach oben, die Fingerspitzen deuten zur Decke.
3. Atmen Sie ein und aus wenn Sie in die Ausgangsstellung zurückkehren.



Entspannen Sie sich, und wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.

Dauer: Halten Sie diese Position 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten. Wiederholen Sie die Position zur anderen Seite.

Merke: Bei Problemen mit dem unteren Rücken oder der Hüfte sollten Sie sehr behutsam vorgehen.

Nutzen: Stärkt und unterstützt den ganzen Körper, verbessert die Beweglichkeit der Hüftgelenke.

Rutsche

1. Die Beine sind geschlossen, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein, während Sie sich auf die Zehen stellen.
3. Atmen Sie aus, während Sie hinunter in die Hocke gehen, und mit den Fingerspitzen den Boden berühren.
4. Strecken Sie das linke Bein aus, und halten Sie die Position.
5. Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.



Dauer: Halten Sie diese Position 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Bei Knie- oder Hüftproblemen sollten Sie behutsam vorgehen.



Once you are comfortable with the poses, try some of our routines. Encourage children to choreograph their own unique exercises.

“At the Park” Theme:
Water Fountain (green)
Wooden Bridge (green)
The Slide (yellow)
Trapeze Rings (red)

“Nature” Theme:
Morning Blossom (green)
Tree in the Wind (yellow)
Swaying Sunflower (yellow)
Sprout (red)

“Around the Home” Theme:
Ironing Board (red)
Grandfather Clock (yellow)
Step Ladder (yellow)
Sprinkler (red)

“Transportation” Theme:
Hot-Air Balloon (green)
Scooter (yellow)
Rocket (red)
Airplane (red)

Thema: Transport
Heißluftballon (grün)
Scooter (gelb)
Rakete (rot)
Flugzeug (rot)

Stehleiter

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter, während das Becken nach innen geneigt ist.
2. Atmen Sie ein, während Sie den linken Arm nach oben strecken.
3. Atmen Sie aus, während Sie langsam die rechte Hand zum Knie gleiten lassen.
4. Atmen Sie ein, während Sie den Körper wieder aufrichten, und atmen Sie aus, wenn Sie den linken (**Mistake in the Original**) Arm senken.
5. Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.



Merke: Schieben Sie das Steißbein nach vorne, und halten Sie Hals und Rücken aufrecht.

Nutzen: Steigert das Selbstvertrauen und die Koordination. Stärkt die Beinmuskeln.

Rasensprenger

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter. Wenn Sie sich auf einen Punkt an der Wand konzentrieren, hilft das bei den folgenden Schritten das Gleichgewicht zu halten.
2. Beugen Sie langsam das rechte Bein nach hinten. Das linke Bein bildet den Stützbalken. Greifen Sie den rechten Knöchel mit der Hand. Während Sie einatmen, schwingen Sie den linken Arm vorne nach oben.
3. Beugen Sie den Körper leicht nach vorn, während Sie das rechte Knie so weit wie es ohne Unbehagen möglich ist nach oben heben.
4. Halten Sie die Position, atmen Sie aus, und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.



Dauer: Halten Sie die Position zuerst 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Machen Sie sich zuerst mit den Trapezringen vertraut, bevor Sie diese Position versuchen.

Nutzen: Verbessert die Konzentration, das Selbstvertrauen und das Gleichgewicht.

Rakete:

1. Stellen Sie sich vor, dass Ihr linkes Bein im Boden verwurzelt ist. Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt an der Wand, und beginnen Sie das rechte Bein zu heben. Beugen Sie das rechte Bein, und platzieren die Fußsole auf dem linken inneren Unterschenkel.
2. Legen Sie die Handflächen in Brusthöhe aneinander und heben Sie sie dann über den Kopf. Die Handflächen bleiben verbunden. Halten Sie die Position, und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.



Dauer: Halten Sie die Position zuerst 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Sie dürfen den Fuß mit den Händen platzieren. Um diese Position ein wenig zu erleichtern, stellen Sie den rechten Fuß auf den linken. Um sie ein wenig schwieriger zu gestalten, platzieren Sie den rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel.

Nutzen: Steigert die Konzentration und das Selbstvertrauen. Verbessert das

Gleichgewicht und die Körperhaltung.

Flugzeug:

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein während Sie sich auf die Zehen stellen und die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken.
3. Atmen Sie aus während Sie sich, noch immer auf den Zehen, in die Hocke begeben. Der Rücken ist gerade, die Knie sind entspannt.
4. Atmen Sie ein während Sie sich zurück in die Ausgangsstellung begeben.



Dauer: Halten Sie die Position zuerst 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Gehen Sie bei Knie- und Fußgelenkproblemen behutsam vor.

Nutzen: Verbessert die Konzentration. Stärkt Hüften, Schenkel, und Knie.

Dauer: Halten Sie diese Position eine Minute, steigern Sie die Dauer langsam auf drei Minuten.

Merke: Um diese Position weniger anstrengend für den Rücken zu gestalten, beugen Sie die Knie etwas mehr.

Nutzen: Fördert die Beweglichkeit, stärkt Hüfte, Taille, und Becken.

Spross

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter.
2. Atmen Sie ein während Sie die Arme zur Seite und dann über den Kopf strecken. Die Handflächen berühren einander, während Sie sich auf die Zehen stellen.
3. Atmen Sie aus während Sie die Knie beugen und in die Hocke gehen. Sie stehen auf den Ballen, die Hände sind in Brusthöhe, die Handflächen noch immer zusammen. Halten Sie die Position, bevor Sie beginnen sich wieder aufzurichten.
4. Atmen Sie ein während Sie sich wieder auf die Zehen stellen und die Hände über den Kopf strecken.
5. Atmen Sie aus während Sie Hände und Arme senken und sich wieder normal auf den Boden stellen.



Dauer: Halten Sie die Position zuerst 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

Merke: Vermeiden Sie diese Position bei Knieproblemen.

Nutzen: Verbessert die Koordination, das Gleichgewicht und die Körperhaltung.

Trapezringe.

1. Die Beine sind hüftweit gespreizt, die Arme hängen locker herunter. Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt an der Wand. Das hilft, bei den folgenden Schritten das Gleichgewicht zu halten.
2. Beugen Sie langsam das rechte Bein nach hinten. Das linke Bein bildet den Stützbalken. Greifen Sie den rechten Knöchel mit der Hand und ziehen Sie ihn zum Körper. Versuchen Sie die Knie zusammen zu halten.
3. Während Sie einatmen strecken Sie den linken Arm über den Kopf nach oben.
4. Halten Sie die Position und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.



Dauer: Halten Sie die Position zuerst 30 Sekunden, steigern Sie die Dauer langsam auf zwei Minuten.

