

Sezai Coban

Yoga für Schüler:innen

30 Bildkarten mit Anleitung und Booklet



Leseprobe aus: Sezai Coban, Yoga für Schüler:innen, GTIN 4019172200503

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200503>

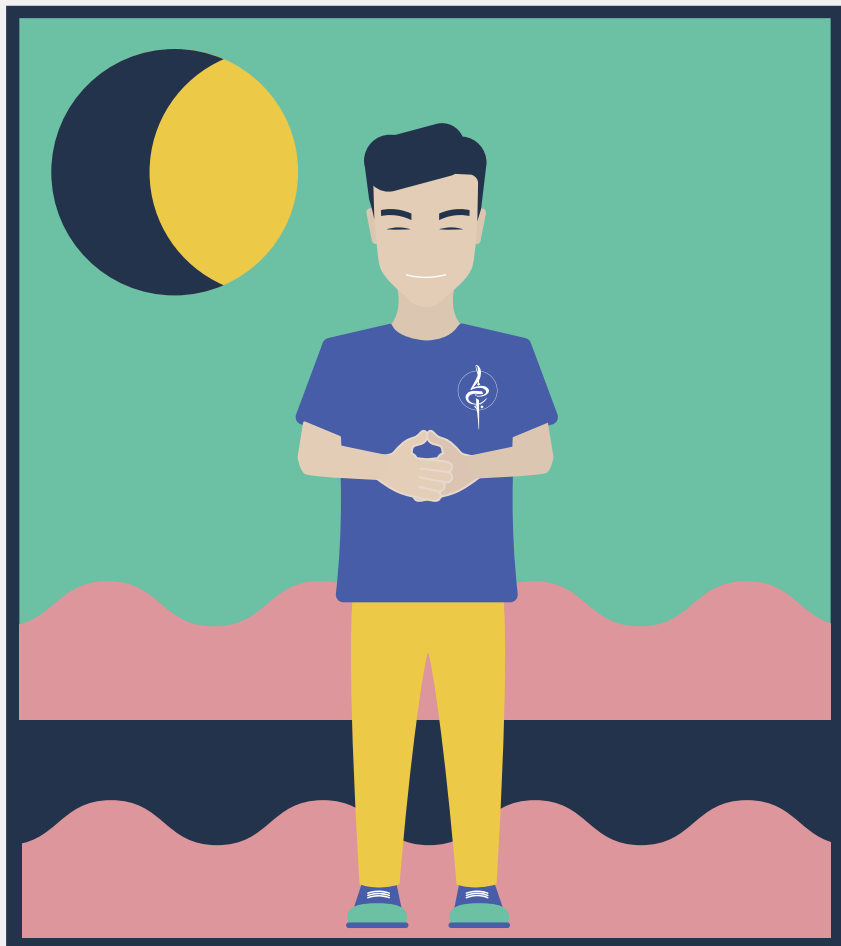
Kartenübersicht

1	Der atmende Bauch
2	Luftzug
3	Yin-Atmung
4	Roboter-Atmung
5	Blitz-Atmung
6	Ninja-Atmung
7	Der Sonnengruß im Stand
8	Der Eiffelturm
9	Der schiefe Turm von Pisa
10	Banane
11	Schiefe Waage
12	Kirschen pflücken
13	Zitronenpresse
14	Stützer/Deckenschieber
15	Muskeln wachklopfen
16	Shake it off

17	Namaste Twist
18	Himmelssäule
19	Schwingende Arme
20	Schulterkreisel
21	Klipp-Klapp
22	Daumendreher
23	Zehenlauf
24	Beingelenke kreisen
25	Sitzender Baum
26	Himmel und Erde
27	Atmen im Viereck
28	Atemblume
29	Pustebblume
30	Superherz

Dank an:

Alex Pauli, Tom Wiesen, Marc Robitzky, Montusir Osman



ATMENDER BAUCH



Der atmende Bauch

1. Lege deine Hände auf den Bauch.
 2. Einatmend hebt sich dein Bauch und wird rund.
- ↻ Ausatmend bewegt sich dein Bauch zurück und wird flach (1.).

Bleibe für 3 bis 5 Atemzüge in dieser Atmung.

Hintergrund: Die Bauchatmung lässt dich im Körper ankommen und zentriert dich.



EIFFELTURM



Der Eiffelturm

1. – Strecke die Arme nach vorn, Handflächen in Kontakt und die Daumen überkreuzen sich.
 - Hebe die Armen lang und weit nach oben an deinen Ohren vorbei.
2. – Hebe die Fersen an.
 - Spüre die Länge deines Körpers, von deinen Zehenspitzen bis in deine Hände.

Halte die Position für 4 bis 8 Atemzüge.

Hintergrund: Streckung des ganzen Körpers und Dehnung der Schultermuskeln



SCHWINGENDE ARME



Schwingende Arme

1. – Hüftbreiter Stand.
 - Einatmend schwingt der rechte Arm nach vorn oben, gleichzeitig schwingt der linke Arm nach hinten oben.
 - Kurz den Atem und die Bewegung halten.
2. – Ausatmend schwingen die Arme jeweils in die entgegengesetzte Richtung.

Wiederhole den Ablauf 8 bis 12 mal.

Hintergrund: aktivierende Übung, Bewegung der Schultergelenke und Arme