

Sezai Coban

# **Yoga für Schüler:innen**

30 Bildkarten mit Anleitung und Booklet



**BELTZ**

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	17	Namaste Twist
2	Luftzug	18	Himmelssäule
3	Yin-Atmung	19	Schwingende Arme
4	Roboter-Atmung	20	Schulterkreisel
5	Blitz-Atmung	21	Klipp-Klapp
6	Ninja-Atmung	22	Daumendreher
7	Der Sonnengruß im Stand	23	Zehenlauf
8	Der Eiffelturm	24	Beingelenke kreisen
9	Der schiefe Turm von Pisa	25	Sitzender Baum
10	Banane	26	Himmel und Erde
11	Schiefe Waage	27	Atmen im Viereck
12	Kirschen pflücken	28	Atemblume
13	Zitronenpresse	29	Pusteblume
14	Stützer/Deckenschieber	30	Superherz
15	Muskeln wachklopfen		
16	Shake it off		

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.
3. 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

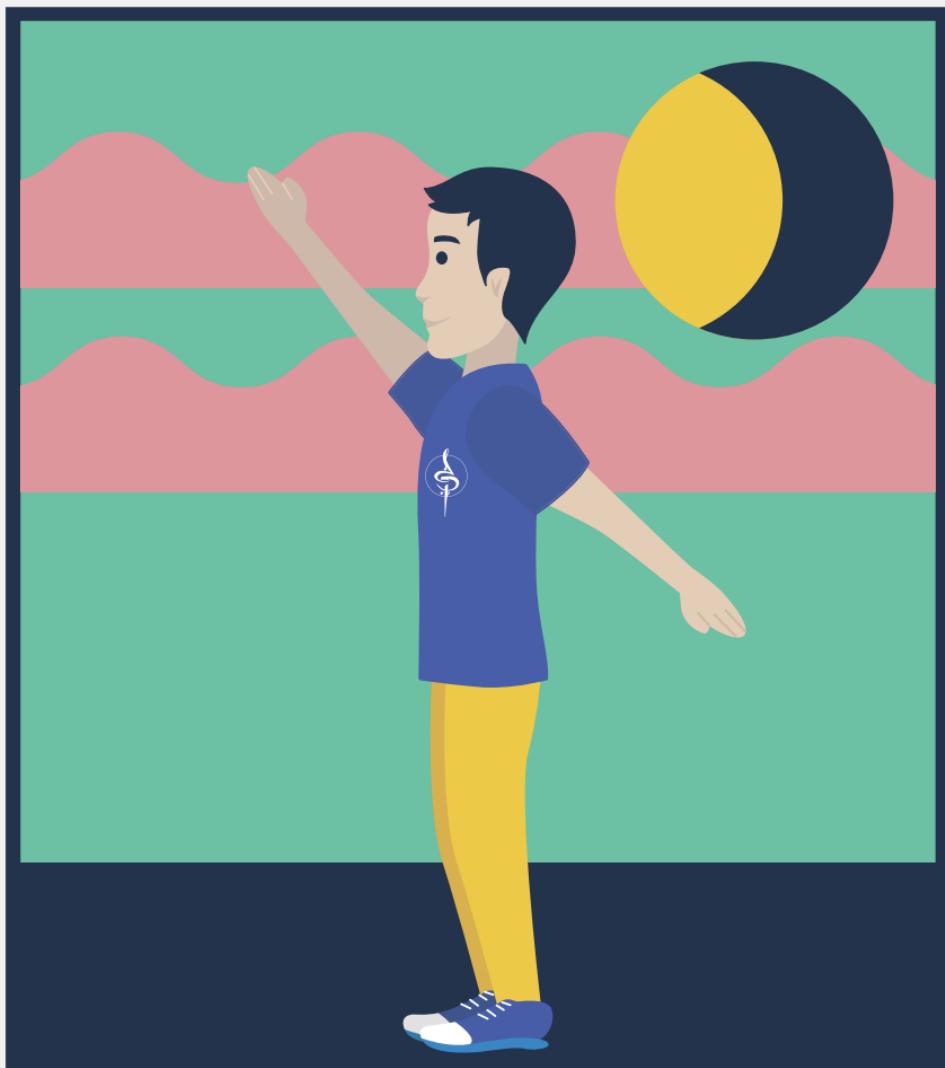


### **Der Eiffelturm**

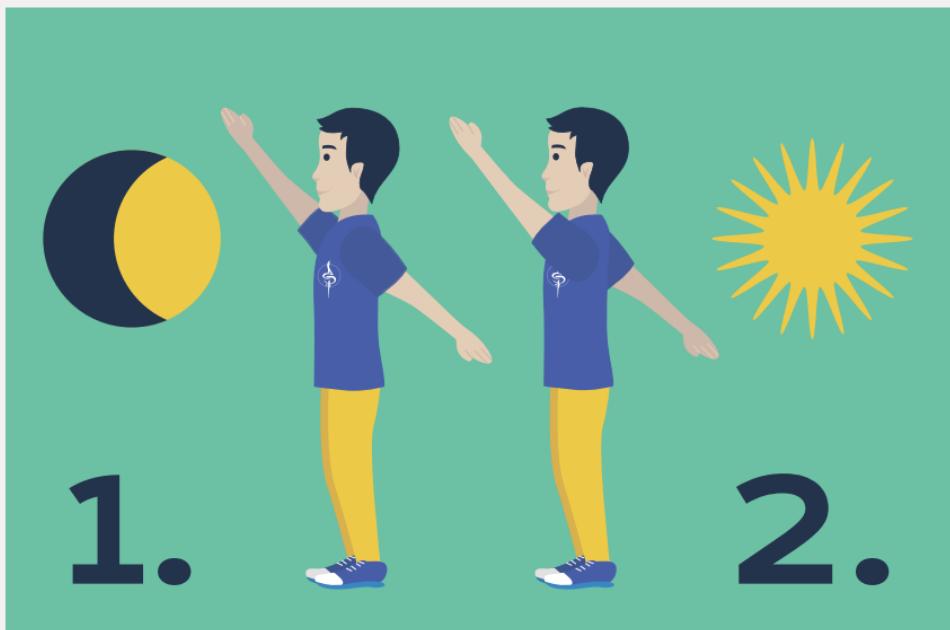
1. – Strecke die Arme nach vorn, Handflächen in Kontakt und die Daumen überkreuzen sich.  
– Hebe die Armen lang und weit nach oben an deinen Ohren vorbei.
2. – Hebe die Fersen an.  
– Spüre die Länge deines Körpers, von deinen Zehenspitzen bis in deine Hände.

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