

Doris Rübel



TURNEN wie die TIERE

Das
MAXI-Buch
mit noch mehr
Übungen



CARLSEN



Das große Yoga Buch
für kleine Kinder

Stell dir vor, du bist ein kleiner **FROSCH**.

Du sitzt in der Hocke.
Dann schiebst du den Po
langsam in die Höhe -
und wieder runter.

Kannst du das dreimal
hintereinander?



Zum Schluss machst
du einen großen
Froschsprung -
mit einem lauten
QUAK!

Stell dir vor, du bist eine **KATZE**.



Knie dich auf den Boden und stütze dich auf die Hände. Mach einen runden Katzenbuckel.



Dann lässt du den Rücken ganz tief sinken. Drücke den Po nach oben, hebe den Kopf und ruf:

MIAU!



Stell dir vor, du bist ein **HUND**, der gerade aufgewacht ist.



Du stehst auf allen vieren und streckst dich ordentlich. Schiebe den Po nach hinten in die Höhe und halte die Arme gestreckt.

Kannst du ein Bein in die Luft strecken? Jetzt bist du ein Hund, der Pipi macht. Versuch es auch mit dem anderen Bein.

WAU! WAU!

