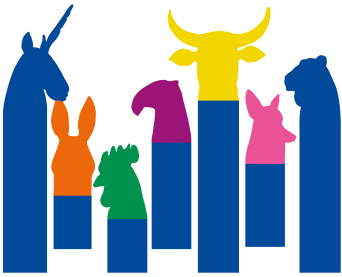


Winter-Ritual

So geht's:

Die Kinder sprechen den Text und führen die vorgegebenen Bewegungen dazu aus. In Partner- und Gruppenarbeit können sie auch eigene Bewegungsformen finden.

Ich sammle warme Sonnenstrahlen ,	Stelle dich in die Übung Sonne.
möchte sie im Herzen haben.	Senke die Arme über die Seiten und lege die Handflächen auf dein Herz.
Liebe Sonne , schicke mir dein Licht,	Gehe wieder in die Übung Sonne und mache eine Rückbeuge.
und bitte, vergiss den Rücken nicht.	Beuge dich vor, wenn es möglich ist, mit gestreckten Beinen, sonst beuge die Knie leicht ein. Lege die Hände vor dir auf den Boden.
Hallo, Sonne, bist du noch da?	Drehe deinen Oberkörper nach links und rechts auf. Dabei liegt eine Hand am Boden, die andere Hand wird nach oben gerichtet, während sich der Oberkörper aufdreht. Schau in die obere Hand.
Dein Licht ist einfach wunderbar.	Richte dich langsam wieder auf und gehe in die Übung Sonne.
Es gibt mir Kraft, es gibt mir Mut und tut meinem Körper gut.	Bilde Fäuste, beuge die Ellbogen ein und ziehe die Oberarme zu den Oberkörperseiten, strecke die Arme wieder, spreize die Finger und wiederhole das Einbeugen der Ellbogen. Dann strecke die Arme und senke sie über die Seiten, lege die Hände auf dein Herz.
Es wärmt mein Herz und stimmt mich froh. Mir geht es gut, einfach so.	Strecke die Arme noch einmal nach oben und senke sie wieder.
Danke, liebe Sonne, dass du immer da bist.	Lege die Hände in die Grußhaltung und beuge den Oberkörper vor. Wiederhole den Ablauf einige Male.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

80995 München

Tel.: +49 89-62 23 101-0

Fax: +49 89-62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Diese **YOGA – Übung** brauchst du dafür: **die Sonne**



Sonne



Grätsche im aufrechten Stand die Beine.
Hebe die Arme geöffnet nach oben.
Spreize die Finger und hebe das Brustbein.



Quelle: „Mit Yoga durch das Grundschuljahr“ – Verlag an der Ruhr