Klimaspürnasen-
YOGA-WÜRFEL



SO GEHT'S

Material

- Kopiervorlagen 1,2 und 3
- Buntstifte
- Scheren
- Kleber

Vorbereitung

- Drucken Sie bei Bedarf Kopiervorlage 1, „Übungen des Klimaspürnasen-Yoga-Würfels", aus.
- Drucken Sie Kopiervorlage 2 (Teil 1 und 2), den bunten „Klimaspürnasen-Yoga-Würfel", einmal aus und kleben diesen zusammen.
- Drucken Sie Kopiervorlage 3, den schwarz-weißen „Klimaspürnasen-Yoga-Würfel", für jedes Kind einmal aus.
- Legen Sie die restlichen Materialien bereit.

1. Jedes Kind erhält die Kopiervorlage 3, den schwarz-weißen „Klimaspürnasen-Yoga-Würfel"
2. Nun malt jedes Kind Hanni und Oskar auf der Würfelvorlage aus, schneidet die Vorlage an den äußeren Linien aus, knickt die Würfelvorlage entlang der schwarzen Linie und klebt den Würfel zusammen.
3. Anhand des großen bunten „Klimaspürnasen-Yoga-Würfels" können Sie mit den Kindern die einzelnen Übungen durchgehen und sie vormachen.
4. Jetzt wird gewürfelt und sich bewegt: Würfeln Sie oder lassen Sie ein Kind würfeln.
5. Gemeinsam können Sie nun die gewürfelten Übungen durchführen. Diese eignen sich immer wieder gut für eine kurze Bewegungs- und Entspannungspause.



In Kooperation mit:
Die Techniker
STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT

KLIMASPÜRNASEN
Gesundheit und Umwelt im Kindergarten

Übungen des Klimaspürnasen-Yoga-Würfel

DER BAUM

1. Stelle dich aufrecht hin.
2. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein.
3. Stelle den Fuß des anderen Beins an den Knöchel oder die Wade (nicht auf das Knie).
4. Strecke die Arme wie Äste nach oben oder zur Seite aus.
5. Halte das Gleichgewicht und atme ruhig.



Stellt euch vor: Ihr seid ein starker Baum, der sich sanft im Wind bewegt.

DER SCHMETTERLING



1. Setze dich auf den Boden.
2. Lege die Fußsohlen aneinander.
3. Halte deine Füße mit den Händen fest.
4. Bewege die Knie langsam auf und ab, wie flatternde Flügel.

Stellt euch vor: Ihr seid ein bunter Schmetterling, der über eine Blumenwiese fliegt.

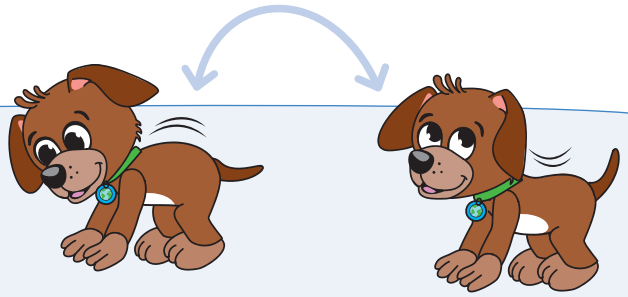
DIE KOBRA

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Die Hände liegen unter den Schultern.
3. Drücke dich langsam mit den Armen hoch.
4. Hebe den Kopf und schaue nach vorne.
5. Die Beine bleiben entspannt auf dem Boden.



Stellt euch vor: Ihr seid ein starker Baum, der sich sanft im Wind bewegt.

KLIMASPÜRNASEN
Gesundheit und Umwelt im Kindergarten



DIE KATZE & DIE KUH

1. Gehe in den Vierfüßlerstand.
2. Beim Ausatmen den Rücken rund machen und den Kopf nach unten nehmen (Katze).
3. Beim Einatmen den Rücken leicht durchhängen lassen und den Blick nach vorne richten (Kuh).
4. Langsam mehrmals wiederholen.

Stellt euch vor: Eine Katze macht einen Buckel und streckt sich anschließend gemütlich

DER LOTUSSITZ



1. Beine in den Schneidersitz, wenn möglich die Füße auf die Oberschenkel legen.
2. Rücken gerade machen.
3. Hände auf die Knie legen mit den Handflächen nach oben. Gerne können sich Daumen und Zeigefinger berühren.
4. Die Augen schließen und tief ein und aus Atmen.

Stellt euch vor: Ihr seid eine blühende Lotus Blume, die stolz ihre Schönheit präsentiert.

DER LIEGENDE FROSCH



1. Beginn im Fersensitz.
2. Zwischen die Fersen setzten und die Knie spreizen.
3. Den Oberkörper nach vorne beugen. Bauch, Brustkorb und Kopf Richtung Boden.
4. Auf die Unterarme stützen.

Stellt euch vor: Ihr seid kleine Frösche, die sich nach einem aufregenden Tag in der Sonne entspannen.

Kopiervorlage 2

Der Klimaspürnasen-Yoga-Würfel

Teil 1
für Ausdruck
auf DinA4

An Lotussitz kleben



SCHMETTERLING



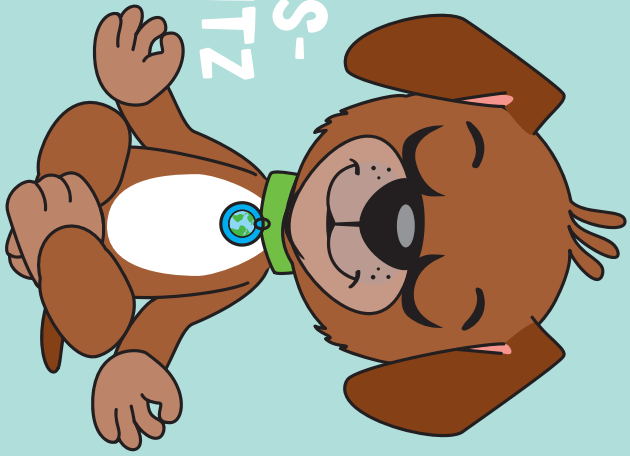
LIEGENDER FROSCH

Teil 2
für Ausdruck
auf DinA4

BAUM



LOTUS-
SITZ



KOBRA



KATZE
& KUH



An Frosch kleben

KLIMASPÜRNASEN
Gesundheit und Umwelt im Kindergarten

Kopiervorlage 3

KLIMASPÜRNASEN
gesundheit und Umwelt im Kindergarten

Der Klimaspürnasen-Yoga-Würfel

