

FIT DURCH DEN TAG

Material

- Bequeme Kleidung
- Eventuell Sportmatte

Anleitung:

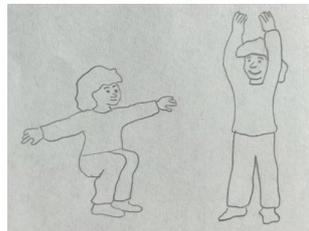
Die Sonne

Es ist noch ganz früh am Morgen.



Du sitzt in der Hocke. Lasse den Kopf und die Arme locker hängen.

Da taucht die Sonne am Horizont auf und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut. Guten Morgen, liebe Sonne.



Du kommst in den Stand. Dabei führst du die Arme seitlich am Körper nach oben und streckst sie der Decke entgegen. Dabei atmest du ein.

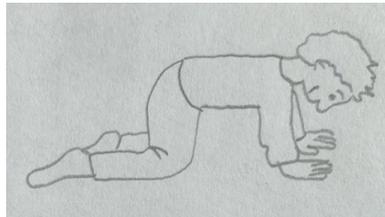
Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne.



Beim Ausatmen gehst du wieder in die Hocke. Dabei führst du deine Arme wieder seitlich am Körper entlang zum Boden. Du stützt die Hände auf den Boden und lässt den Kopf entspannt nach vorne sinken.

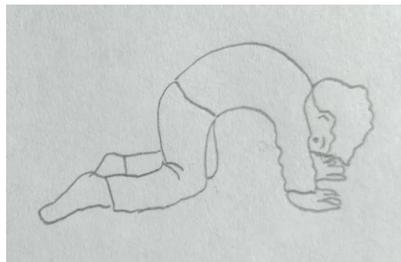
Die Katze

Die Sonnenstrahlen hat auch die Katze Minka aufgeweckt, die gemütlich auf ihrer Kuschedecke geschlafen hat. Als die ersten Sonnenstrahlen auf ihrem Fell kitzeln, reckt und streckt sie sich und stellt sich auf alle ihre vier Pfoten.



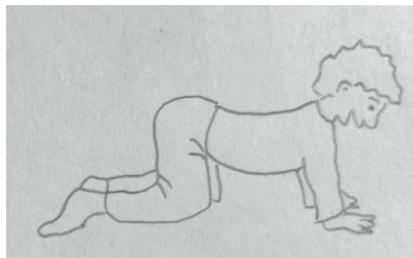
Du gehst in die Vierfüßlerposition. Deine Knie befinden sich unter der Hüfte und deine Hände unter den Schultern. Deine Beine sind breitbeinig geöffnet. Dein Rücken ist gerade.

Nun macht Minka einen ganz runden Katzenbuckel, um richtig wach zu werden.



Du machst deinen Rücken rund. Dein Kopf geht dabei nach unten, sodass dein Gesicht Richtung Bauch zeigt.

Ah, das tut gut. Jetzt reckt Minka ihren Kopf der Sonne entgegen. „Das wird ein schöner Tag zum Mäusejagen“, denkt sie sich und miaut ganz laut.



Du legst den deinen Kopf in den Nacken, lässt den Bauch etwas durchhängen und gehst dabei ein wenig ins Hohlkreuz.

Der Hund

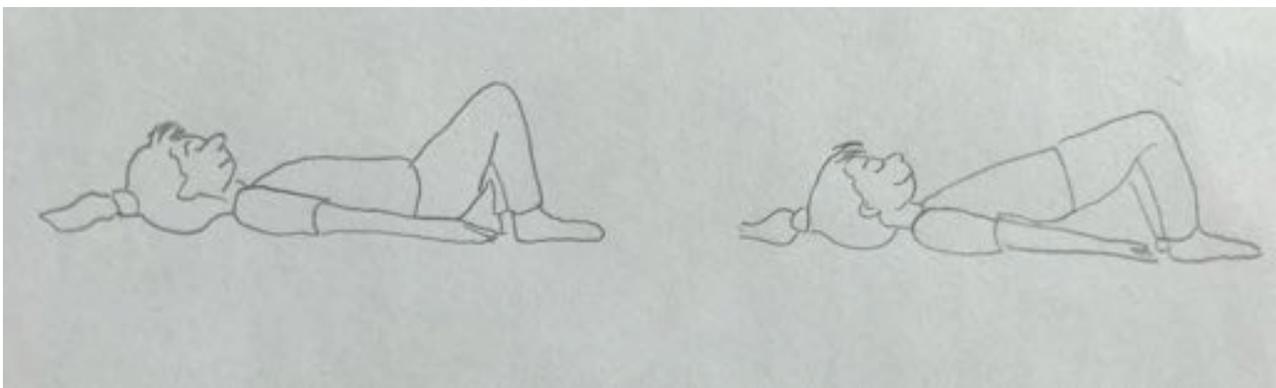
Nanu, was raschelt denn da im Gebüsch? Aufmerksam beobachtet Minka die Büsche. Vielleicht kann sie gleich die erste Maus des Tages fangen. Aber nein! Aus dem Gebüsch taucht schnüffelnd ihr Freund, der Hund Jacky, auf.



Du hebst aus dem Vierfüßlerstand dein Gesäß nach oben. Deine Arme, Oberkörper und Beine bilden dabei ein Dach. Du versuchst jetzt, die Fersen zum Boden zu drücken. Dein Kopf befindet sich zwischen den Armen und dein Gesicht schaut zu den Zehen. Danach gehst du wieder in den Vierfüßlerstand.

Die Brücke

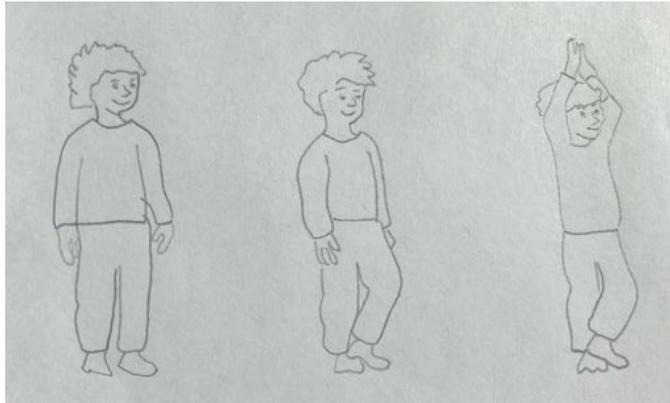
Gemeinsam machen sich Minka und Jacky auf den Weg. Sie haben Hunger und wollen schauen, ob die nette Nachbarin ein paar Leckereien für sie hat. Plötzlich kommen sie an einen Bach. Am anderen Ufer steht das Haus der Nachbarin. Doch wie kommen sie da hinüber? „Schau mal“, sagt Jacky. „Da ist eine Brücke.“ „Los komm“. Schnell sind Minka und Jacky auf der anderen Seite des Baches.



Du liegst auf dem Rücken. Deine Arme liegen seitlich neben dem Körper. Deine Beine sind hüftbreit aufgestellt. Du hebst langsam dein Gesäß und deinen Rücken an und atmest gleichmäßig. Nach einigen Sekunden lässt du Rücken und Gesäß langsam Wirbel für Wirbel absinken.

Der Baum

Unter dem großen Apfelbaum sitzt die Nachbarin. Fröhlich laufen Minka und Jacky zu ihr und werden erst einmal ausgiebig gestreichelt. Natürlich hat die nette Nachbarin auch ein paar Leckereien für die beiden. Minka, Jacky und die Nachbarin sitzen nun vergnügt unter dem Apfelbaum, der sich sanft im Wind wiegt und ihnen Schatten schenkt. Der Baum steht schon viele Jahre hier und ist mit seinen Wurzeln tief im Boden verankert. Schön und friedlich ist es hier.



Du stehst aufrecht auf der Matte. Du stellst den linken Fuß auf den rechten. Deine Knie bleiben locker. Jetzt hebst du deine Arme und schließt sie über den Kopf zu einem kleinen Dach zusammen. Diese Position hältst du einige Sekunden, dann wechselst du dein Standbein.