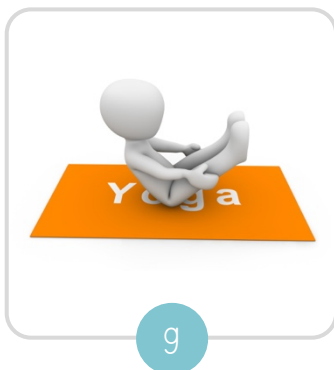
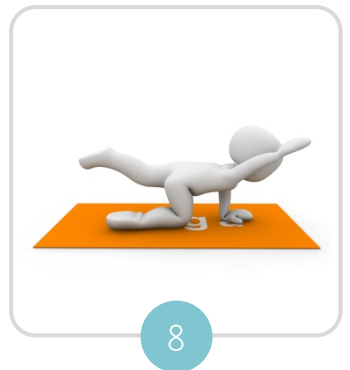
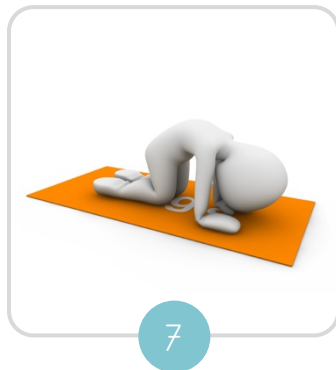
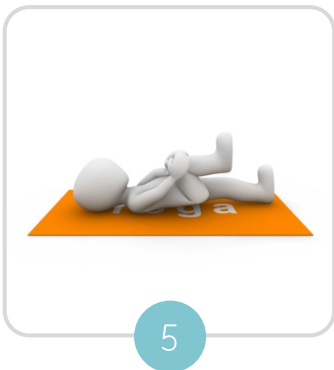


YOGA

Übungen für Kinder im Überblick



YOGA

für Kinder

So gehst du bei den Yoga-Übungen richtig vor

- 1 Nimm dir eine Yoga-Karte.
- 2 Gehe zu deiner Yoga-Matte.
- 3 Schließe die Augen und atme 5 Mal richtig tief ein und wieder aus.
- 4 Führe die Übung aus und halte diese 10 Sekunden.
- 5 Schließe wieder die Augen und atme erneut 5 Mal richtig tief ein und aus.
- 6 Schüttle deinen Körper aus und wiederhole den Ablauf mit der nächsten Yoga-Übung.



YOGA

Checkliste

Wie gut konntest du die Übungen ausführen?

Übung	gut	mittel	schlecht	Anmerkung
1) Übung 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
2) Übung 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3) Übung 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4) Übung 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5) Übung 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6) Übung 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7) Übung 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8) Übung 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
9) Übung 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
10) Übung 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
11) Übung 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
12) Übung 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____