

Karibu

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen

Die Baumhaltung Zur Einleitung der Übung

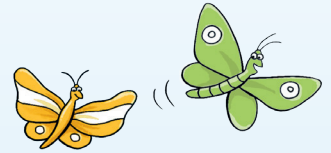
Die Reise der kleinen Blume

Stell dir vor, du bist ein kleiner Baum im Wald.
Deine Wurzeln wachsen tief in die Erde und halten dich fest und sicher.

Wind kommt auf, erst weht er sanft durch deine Äste, dann wird er immer stärker und reißt an dir, aber du bleibst ganz ruhig und stark stehen.

Du streckst deine Arme wie Äste weit nach oben zur Sonne und fühlst dich ganz groß und stolz.

Mit jedem Atemzug wirst du stärker, weil du weißt:
Auch wenn es mal stürmt, kannst du dich halten und bleibst fest verwurzelt.



Atme ein,
atme aus...



Karibu



Tipp: ...

Illustrationen: Svenja Doering

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:



Die Baumhaltung

So wirst du stark und standhaft wie ein Baum

Die Baumhaltung stärkt dein Gleichgewicht, macht dich ruhig und gibt dir Kraft, ganz fest zu stehen – genau wie ein starker Baum.

So geht's:

1. Stell dich gerade hin, die Füße fest auf dem Boden – wie die Wurzeln eines Baumes.
2. Hebe langsam ein Bein an und setze den Fuß an die Innenseite deines anderen Beins – möglichst hoch, aber nicht auf das Knie.
3. Achte darauf, dass deine Hüften gerade bleiben und das Knie zur Seite zeigt – so stehst du stabil wie ein echter Baum.
4. Finde dein Gleichgewicht. Wenn du wackelst, ist das ganz normal!
5. Streck deine Arme nach oben, wie die Äste eines Baumes. Die Hände können sich berühren oder auseinander bleiben.
6. Schau auf einen festen Punkt vor dir – das hilft dir, still zu stehen.
7. Atme ruhig ein und aus. Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung. Dann wechsele die Seite – auch Bäume brauchen zwei starke Wurzeln!

Und so geht's:

1. Übungsblätter ausdrucken
2. Entlang der gestrichelten Linie falten und knicken
3. Klasse aktivieren

Tipp: Suche dir einen Punkt vor dir, auf den du schauen kannst – stehe fest wie ein Baum!



Karibu

Die Baumhaltung

So wirst du stark und standhaft wie ein Baum

Die Baumhaltung stärkt dein Gleichgewicht, macht dich ruhig und gibt dir Kraft, ganz fest zu stehen – genau wie ein starker Baum.

So geht's:

1. Stell dich gerade hin, die Füße fest auf dem Boden – wie die Wurzeln eines Baumes.

2. Hebe langsam ein Bein an und setze den Fuß an die Innenseite deines anderen Beins – möglichst hoch, aber nicht auf das Knie.
3. Achte darauf, dass deine Hüften gerade bleiben und das Knie zur Seite zeigt – so stehst du stabil wie ein echter Baum.

4. Finde dein Gleichgewicht. Wenn du wackelst, ist das ganz normal!
5. Streck deine Arme nach oben, wie die Äste eines Baumes. Die Hände können sich berühren oder auseinander bleiben.

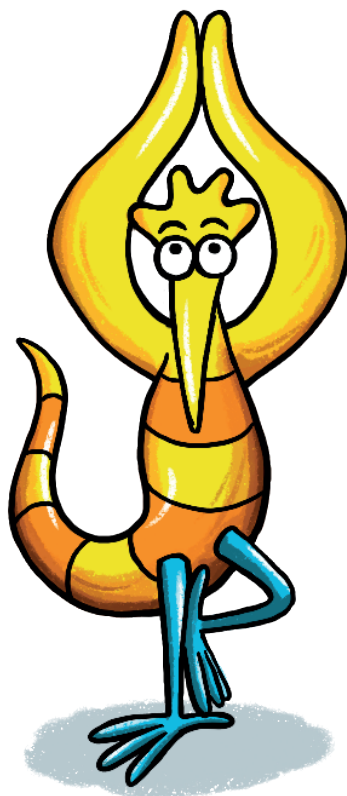
6. Schau auf einen festen Punkt vor dir – das hilft dir, still zu stehen.
7. Atme ruhig ein und aus. Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung.

Dann wechsle die Seite – auch Bäume brauchen zwei starke Wurzeln!

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:



Karibu



Die Baumhaltung