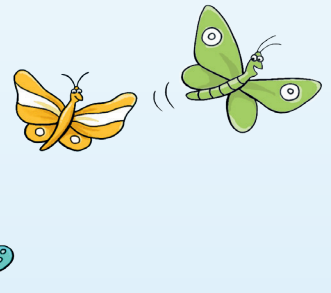


# Karibu

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen



## Die flinke Eidechse Zur Einleitung der Übung

### Die Geschichte von der flinken Eidechse

Stell dir vor, du bist eine kleine Eidechse in der warmen Sonne. Du streckst dich ganz lang, um dich auf dein nächstes Abenteuer vorzubereiten.

Mit jedem Atemzug fühlst du, wie dein Körper stärker und beweglicher wird. Du beugst dich tief, um an jeden Winkel zu kommen und bist anschließend bereit, flink über die Steine zu flitzen.

Die Sonne wärmt deinen Rücken, und du spürst, wie deine Muskeln wachsen und du ganz leicht wirst. Du bist schnell, du bist stark – und du kannst überall hinkommen, wohin du möchtest!

*Atme ein,  
atme aus...*



Karibu



Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:

### Die flinke Eidechse

Dehne dich lang und stark

Die bewegliche Eidechse macht deinen Körper stark und geschmeidig, stärkt deinen Rücken und hilft dir, beweglich und konzentriert zu bleiben.

#### So geht's:

1. Stell dich so hin, als würdest du einen großen Schritt machen. Ein Bein ist vorne, das andere hinten.
2. Beuge das vordere Knie und bringe deinen Oberkörper dadurch weiter nach unten, als würdest du dich ganz tief ducken.
3. Strecke das andere Bein nach hinten lang aus, so dass du dich schön lang machst.
4. Hebe die Arme nach oben und beuge dich etwas nach hinten – so, als würdest du dich weit nach hinten biegen, um ganz lang zu werden wie eine Eidechse.
5. Schau nach oben zur Decke oder zu deinen Händen, wenn das für dich angenehm ist.
6. Atme tief ein und aus, während du dich schön lang machst. Dann wechsele die Seite – auch Eidechsen können beide Beine kräftig dehnen!



**Tipp:** Stell dir vor, du bist eine flinke Eidechse, die sich im warmen Sonnenschein streckt und dehnt.

Illustrationen: Svenja Doering

### Und so geht's:

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

**Tipp:** Stell dir vor, du bist eine flinke Eidechse, die sich im warmen Sonnenschein streckt und dehnt.



**Karibu**

## Die flinke Eidechse

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:



Dehne dich lang und stark  
Die bewegliche Eidechse macht deinen Körper stark und geschmeidig, stärkt deinen Rücken und hilft dir, beweglich und konzentriert zu bleiben.

### So geht's:

1. Stell dich so hin, als würdest du einen großen Schritt machen. Ein Bein ist vorne, das andere hinten.
2. Beuge das vordere Knie und bringe deinen Oberkörper dadurch weiter nach unten, als würdest du dich ganz tief ducken.
3. Strecke das andere Bein nach hinten lang aus, sodass du dich schön lang machst.
4. Heb die Arme nach oben und beuge dich etwas nach hinten – so, als würdest du dich weit nach hinten biegen, um ganz lang zu werden wie eine Eidechse.
5. Schau nach oben zur Decke oder zu deinen Händen, wenn das für dich angenehm ist.
6. Atme tief ein und aus, während du dich schön lang machst. Dann wechsle die Seite – auch Eidechsen können alle Beine kräftig dehnen!



## Die flinke Eidechse