

Karibu

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen

Der Tänzer

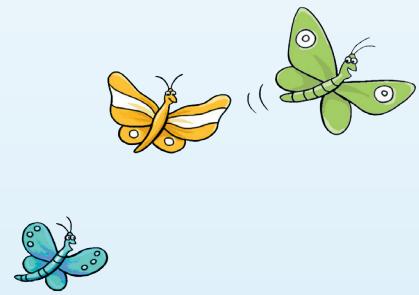
Zur Einleitung der Übung

Die Geschichte vom sicheren Vögelchen

Stell dir vor, du bist ein kleiner bunter Vogel, der auf einem Ast sitzt. Der Wind weht leicht, der Ast fängt an zu wippen und schubst dich beinahe hinunter. Aber du kannst gut balancieren. Zeig mal, wie gut das geht! Du hebst ein Bein und hältst es mit einem Flügelchen fest. Mit deinem anderen Flügel hältst du die Balance, während du dich langsam vorwärts neigst.

Alle anderen Vögel sehen, wie schön ruhig und stark du bist und probieren es gleich auch aus. Du fühlst dich mutig und glücklich, weil du genau weißt: Auch wenn es wackelig wird, du behältst das Gleichgewicht.

Und wenn du fertig bist, fliegst du fröhlich davon, bereit für dein nächstes Abenteuer!



Atme ein,
atme aus...



Karibu

W

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:

Der Tänzer

Balanciere wie ein fröhlicher Vogel

Der Tänzer hilft dir, dein Gleichgewicht zu verbessern, stärkt deine Muskeln und macht dich ruhig und konzentriert.

So geht's:

1. Stell dich gerade hin, die Füße fest auf dem Boden.
 2. Hebe langsam einen Fuß nach hinten und halte ihn mit der Hand der gleichen Seite fest – wie der Vogel sein Bein hält.
 3. Streck den anderen Arm nach vorne oder zur Seite, damit du besser das Gleichgewicht halten kannst.
 4. Steh ganz ruhig, wie ein Vogel, der auf einem Bein tanzt.
 5. Atme tief ein und aus, während du in der Haltung bleibst.
 6. Wenn du magst, beug dich ein kleines Stück nach vorne – aber nur so weit, wie es sich gut anfühlt.
- Dann wechsle die Seite – auch Vögel brauchen zwei starke Flügel!



Tipp: Suche dir einen Punkt vor dir, auf den du schauen kannst – das hilft dir beim Balancieren!

Illustrationen: Svenja Doering

Und so geht's:

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



Karibu



Der Tänzer

Namensschild an den gestrichelten Linien knicken.

deine Muskeln und macht dich ruhig und konzentriert.

1. Setzt dich gerade hin, die Füße fest auf dem Boden.

2. Hebe langsam einen Fuß nach hinten und halte ihn mit der Hand der gleichen Seite fest – wie der Vogel sein Bein hält.

3. Streckt den anderen Arm nach vorne oder zur Seite, damit du besser das Gleiche gewicht halten kannst.

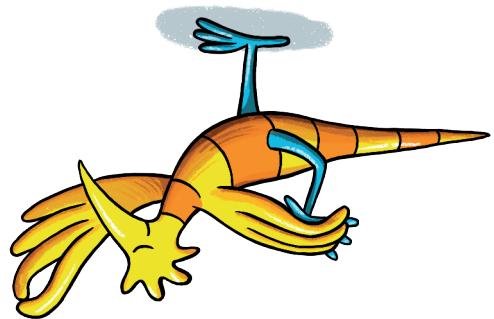
4. Setzt ganz ruhig, wie ein Vogel auf einem Bein.

5. Atmet tief ein und aus, während du in der Haltung bleibst.

6. Wenn du magst, bleib dich ein kleines Stück nach vorne – aber nur weit, wie es sich gut anfühlt.

so weiter die Seite – auch Vogel brauchen zwei starke Flügel!

Tipps: Sütche dir einen Punkt vor dir, auf den du schauen kannst – das hilft dir beim Balancieren!



Balanciere wie ein stolzer Vogel

Der Tänzer

Montag-Morgen-Aktiv-Ubungen:

Karibu

Wählen Sie die entsprechende Form und klicken Sie auf „Fertig“.