



## Yogaübung 2, Baum

© ASKÖ Claudia Jegart, Sonstiges, Gleichgewicht, LV Kärnten, Volksschule, 1+2 Klasse, Datum: 2020-11-16 – Nr. 11

**Thema / Hauptziel:** Gleichgewicht, aufrechte Haltung, Konzentration, stärkt die Beine, erdet und beruhigt

**Sozialform:** Einzelübung

**Platz- und Materialbedarf:** kein Material erforderlich

### Übungs- / Spielbeschreibung:

Auf einem durchgestreckten Bein stehen (Wurzeln wachsen durch den Fuß in die Erde). Den anderen Fuß mit den Zehen nach unten gerichtet an den Knöchel, Knie oder Oberschenkel stellen. Angewinkeltes Knie zur Seite klappen und Hüfte öffnen, der Rücken ist gerade. Arme lang nach oben strecken, eventuell Hände aneinanderlegen. Schultern senken. Für das Gleichgewicht auf den unteren Bauch oder die Fußsohlen konzentrieren. Mit den Augen einen Punkt vor sich fixieren.

### Varianten:

Geübte können versuchen die Augen zu schließen oder die Arme zu kreisen.



