



Family
Flow

Dr. Daniela Heidtmann
Nataša Kaiser

KLEINE FANTASIE- REISEN

30 Entspannungskarten
für Kinder

ellermann
mein Vorleseglück



Tiger

Psssst! Ich spiele gerade mit meinen Geschwistern Anschleichen. Dabei muss man ganz, ganz leise sein und sich vorsichtig bewegen. Guck! So! Leises Anschleichen kann man immer gebrauchen. Nicht nur als Tiger! Zum Beispiel beim Versteckspielen oder um andere zu erschrecken. Das soll man ja eigentlich nicht machen, aber mir macht das einfach zu viel Spaß. Mein großer Bruder kreischt immer wie ein kleines Kätzchen, wenn ich ihn erschrecke. Das ist so lustig! Bist du auch gut im Anschleichen? Komm, lass uns das mal zusammen machen!

So gehts!

Komm auf alle vier. Beide Hände und deine Knie sind also am Boden. Der Tiger streckt eine Tatze, also einen Arm, immer wieder nach vorne aus und zieht dann seinen Ellenbogen unter seinen Körper Richtung Bauch. Gleichzeitig streckt er das gegenüberliegende Bein gerade nach hinten und bringt dann das Knie ebenfalls unter seinen Körper Richtung Kinn. Ellenbogen und Knie berühren sich, wenn er sich ganz klein macht. Dann streckt der Tiger Arm und Bein wieder vom Körper weg. So schleicht er lautlos durch den Dschungel. Schleiche auch du für ein paar Atemzüge elegant und achtsam durch den Dschungel und wechsle dabei immer wieder die Seiten. Wenn du möchtest, kannst du dazu auch fauchen.

- stärkt Körpermitte
- kräftigt Rückenmuskulatur
- gleicht rechte und linke Gehirnhälfte aus



Frosch

Hallo! ... Grüß dich ... ich ... bin ...
Moritz ... der ... Frosch ... 'tschuldigung ...
ich ... bin ... etwas ... außer Atem ...
Hab grade meine vierte Übungsreihe
im Hochsprung beendet.

Du musst wissen, Frosch-Hochsprung
hat hier in meinem Teich eine lange Tradition,
und es gibt sogar unterschiedliche Disziplinen: Hochsprung mit nur einem Bein,
Kunst-Hochsprung – da macht man zum Beispiel Pirouetten und andere ver-
rückte Sachen – und Partner-Hochsprung: Hierbei kommt es darauf an, dass
man gemeinsam im selben Rhythmus gleich hoch springt.
Willst du mein Frosch-Hochsprung-Partner werden? Lass uns doch zusammen
üben, denn zusammen macht es gleich doppelt so viel Spaß!

So gehts!

Du stehst hüftbreit und kommst in die Hocke. Deine Hände sind auf dem Bo-
den zwischen deinen Füßen. Hebe die Fersen etwas vom Boden ab. Dann hüpfst
du wie ein Frosch – so hoch, du kannst. Strecke dabei deine Arme in die Luft
und ziehe deine Füße Richtung Po. Wiederhole das Froschspringen ein paar Mal.
Dann komme zurück zum Stehen.

Bist du jetzt auch so außer Atem wie Moritz?

- stärkt Beinmuskulatur
- streckt Rücken
- gibt Selbstbewusstsein



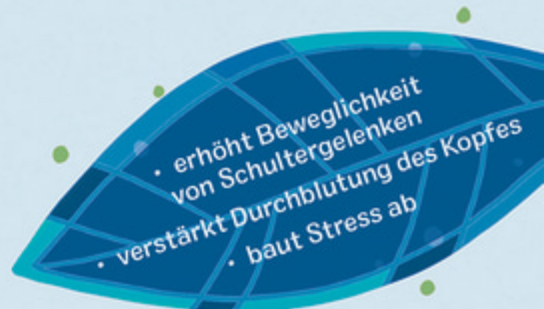
Giraffe

Hey, wer bist du denn? Ich bin Charly, der Jüngste in unserer Affenbande.

Siehst du da drüben die wunderschönen Tiere mit ihrem langen Hals und den langen Beinen? Meine Schwester hat mir gesagt, dass das Giraffen sind, und behauptet, dass Giraffen eine blaue Zunge haben.

Das konnte ich kaum glaube, aber ich habe nachgeschaut, und es stimmt! Und weißt du was? Selbst an die höchsten Blätter im Baum kommen sie mit Leichtigkeit ran.

Meinst du, du kannst auch die obersten Blätter vom Baum schnappen?



- erhöht Beweglichkeit von Schultergelenken
- verstärkt Durchblutung des Kopfes
- baut Stress ab

So gehts!

Du stehst hüftbreit auf dem Boden und verschränkst deine Finger hinter dem Rücken. Mache eine große, feste Faust. Nun beugst du dich mit dem Oberkörper vor und schaust deine Knie an. Dabei streckst du deine Arme mit der Faust nach oben Richtung Himmel. Die Hände sind der Kopf der Giraffe, und jetzt kannst du die leckeren Blätter in der Baumkrone anknabbern. Wenn du satt bist, komm langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Wenn du möchtest, kannst du die Übung noch ein paar Mal in Ruhe wiederholen. Guten Appetit!