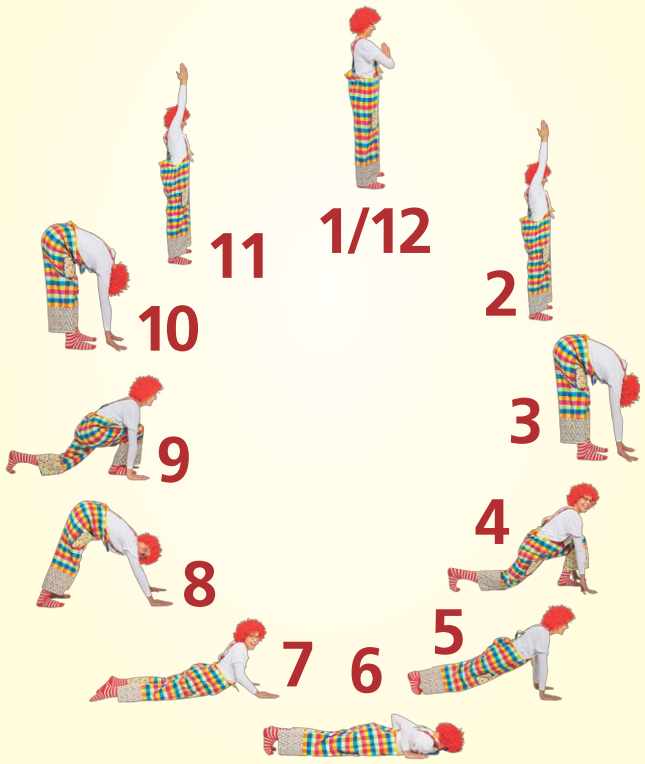
Der Sonnengruß mit Clown Zitzewitz



Der Sonnengruß 1/12

Guten Morgen, liebe Sonne! Ich spüre schon deine Wärme zwischen meinen Händen und in meinem Bauch.

Wir geben die Hände vor der Brust zusammen.

Der Sonnengruß 2

Werdet munter, liebe Arme, und streckt euch nach oben!

Wir nehmen die Arme hoch und zurück. Die Hände bleiben zusammen.

Der Sonnengruß 3

Lieber Rücken, werde wach! Liebe Hände, begrüßt den Boden!

Wir senken den Oberkörper und geben die Hände auf den Boden.

Der Sonnengruß
4

Streck’ dich weit nach hinten, du rechtes (linkes) Bein, …

Wir nehmen das rechte (linke) Bein nach hinten, legen das Knie ab, senken den Po und schauen nach oben.

Der Sonnengruß
5

… und du, linkes (rechtes) Bein auch. Ich bin fest wie ein Brett.

Wir stellen beide Beine nach hinten, halten den Körper ganz gerade wie ein Brett.

Der Sonnengruß
6

Knie, Brust, Stirn, seid ihr wach? Begrüßt den Boden!

Wir legen Knie, Brust und Stirn auf den Boden.

Der Sonnengruß
7

Nun, Brust und Kopf, hoch mit euch! So lächle ich zur Sonne.

Wir heben den Oberkörper aus der Kraft des Rückens, nehmen Brust und Kopf hoch.

Der Sonnengruß 8

Da nehm’ ich sofort meinen Sonnenhut!

Wir heben den Po, ziehen Brustkorb und Fersen nach unten.

Der Sonnengruß 9

Nun geht’s gleich los, voran mit rechts (links)…

Wir stellen den rechten (linken) Fuß nach vorn zwischen die Hände, legen das linke (rechte) Knie ab.

Der Sonnengruß 10

… und links (rechts) hinterher. Sind alle munter?

Wir stellen beide Füße zu den Händen und strecken die Beine so weit wie möglich.

Der Sonnengruß 11

Dann wollen wir nun die Welt entdecken!

Wir nehmen die Arme hoch und zurück, danach senken wir die Arme.

Erwärmung

1

Hurra, wir wollen hinausgehen!

Wir stellen uns auf ein Bein, strecken das andere Bein und die Arme weit auseinander. Wer möchte, kann versuchen zu hüpfen. Nun noch einmal das Bein wechseln und kräftig strecken!

Das Sonnen-T-Shirt

2

Damit Schultern, Bauch und Rücken geschützt sind, brauchen wir aber zuerst ein T-Shirt! Wie der Panzer einer Schildkröte schützt es uns vor der Sonne. Wir gehen in uns und überlegen, was wir noch alles benötigen.

Wir setzen uns mit gegrätschten und angestellten Beinen hin und führen die Arme unter den Knien hindurch nach außen. Wir legen die Handflächen auf den Boden und schieben die Füße und Arme so weit wie möglich vom Körper weg. Einfacher geht es, wenn wir aus dem Stand den Oberkörper nach vorn geben und die Arme durch die Beine nach hinten strecken. Dann gehen wir in die Hocke.

Der Sonnenhut

3

Einen Sonnenhut natürlich!

Wir gehen zunächst in den Vierfüßlerstand – die Hände sind dabei fest am Boden unter den Schultern, die Knie liegen unter dem Becken auf dem Boden. Wir strecken nun den Po ganz weit nach hinten oben, damit der Hut schön spitz ist. Arme und Beine drücken wir durch. Wir versuchen, die Fersen zum Boden und das Kinn in Richtung Brustkorb zu ziehen – ganz schön anstrengend!

Die Sonnenbrille

4

Auch die Sonnenbrille fehlt nicht.

Wir setzen uns auf unsere Füße. Wir halten mit den Fingern die Ohren leicht zu, schließen die Augen und strecken dabei die Ellenbogen weit nach außen, so dass die Arme wie zwei große Brillengläser aussehen. Wer möchte, kann beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen einen Summton erzeugen, wie eine Biene in der Sonne im Sommer…

Die Sonnencreme

5

Bevor wir rausgehen, brauchen wir noch die Sonnencreme aus Flasche.

Wir legen uns auf den Rücken. Wir heben die Beine im 90°-Winkel über den Kopf, stützten die Hüfte oder den unteren Rücken mit den Armen ab und entspannen die Füße.

Der Schattenbaum

6

Die wichtigste Sonnenschutzregel beim Spielen ist: Schatten suchen! – Zum Beispiel unter einem Baum.

Wir stehen mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Wir winkeln das linke Bein an und stellen den Fuß am rechten Bein ab. Wir führen die Hände vor der Brust zusammen und strecken sie hoch über den Kopf – und fallen nicht um Seitenwechsel nicht vergessen!

Die Schattenpause

7

Und zu Mittagszeit legen wir dann eine Schattenpause ein! – So wie das Kind, das Mittagsschlaf macht.

Wir setzen uns auf unsere Fersen, geben dann langsam die Stirn auf den Boden und legen die Arme gestreckt nach hinten mit den Handflächen nach oben.

Die Sommersonne

8

Hurra, nun geht es los, wir gehen hinaus! Hallo Sonne, hallo Sommer, wir kommen!

Wir strecken unsere Arme und Beine, so dass unsere Strahlen kräftig scheinen. Wir spreizen die Finger und halten den Körper fest. Wer möchte, kann zum Abschluss noch einmal springen.