

Katzenyoga

Hallo liebe Kinder,

wer kennt sie nicht?

Unsere kleinen Samtpfoten, die Katzen.

So elegant und leise, wie sie zumeist daherkommen, wirken sie sehr majestätisch.

Wie auch Ihr für einen Tag zu einer solchen Samtpfote werden könnt, zeige ich euch mit diesen drei praktischen Übungen, welche zudem auch sehr entspannend wirken.

1. Katzenstretching

Wenn eine Katze aufwacht, streckt und reckt sie sich.

Dabei dehnt sie vom Kopf bis zum Schwanz ihren ganzen Körper.

Versucht es selbst einmal, indem Ihr Euch von Kopf bis Fuß ganz streckt.

Das Ganze könnt Ihr im Stehen oder im Liegen tun.

Ihr werdet schnell merken,
wie gut das tut.



2. Katzenbuckel

Wenn sich eine Katze bedroht fühlt, macht sie einen Katzenbuckel.

Sie drückt dabei ihren Rücken nach oben und sträubt ihr Fell, um größer auszusehen.

Damit will sie ihren Gegner abschrecken.

Versucht selbst einmal, einen Katzenbuckel zu machen.

Kniet euch hin und geht auf allen vieren.

Streckt den Rücken so weit wie möglich nach oben.

Der Kopf schaut dabei nach unten.

Nach einer Weile drückt ihr den Rücken
nach unten durch. Der Kopf schaut dann nach oben.



3. Katzenbalance

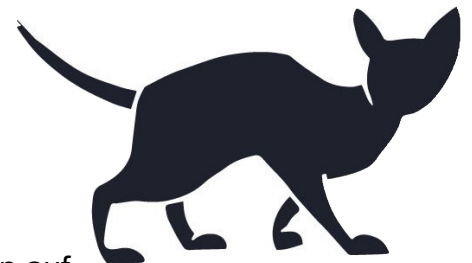
Wie Seiltänzer können Katzen auf Zäunen und Baumstämmen, scheinbar mühelos, balancieren.

Dabei treten sie nie mit der ganzen Fußsohle auf, sondern nur mit den Zehenspitzen. So durchstreifen sie ganz leise ihr Revier.

Versucht einmal wie eine Katze auf ganz leisen Katzentatzen zu balancieren.

Dabei lauft Ihr nur auf Zehenspitzen.

Die Fußsohlen dürfen den Boden nicht berühren.



Tip: Ihr könnt auch mit Klebeband oder Kreide einen langen Streifen auf den Boden zeichnen und auf diesem Balancieren. Es können auch andere Formen oder ein Parcours aufgezeichnet werden.