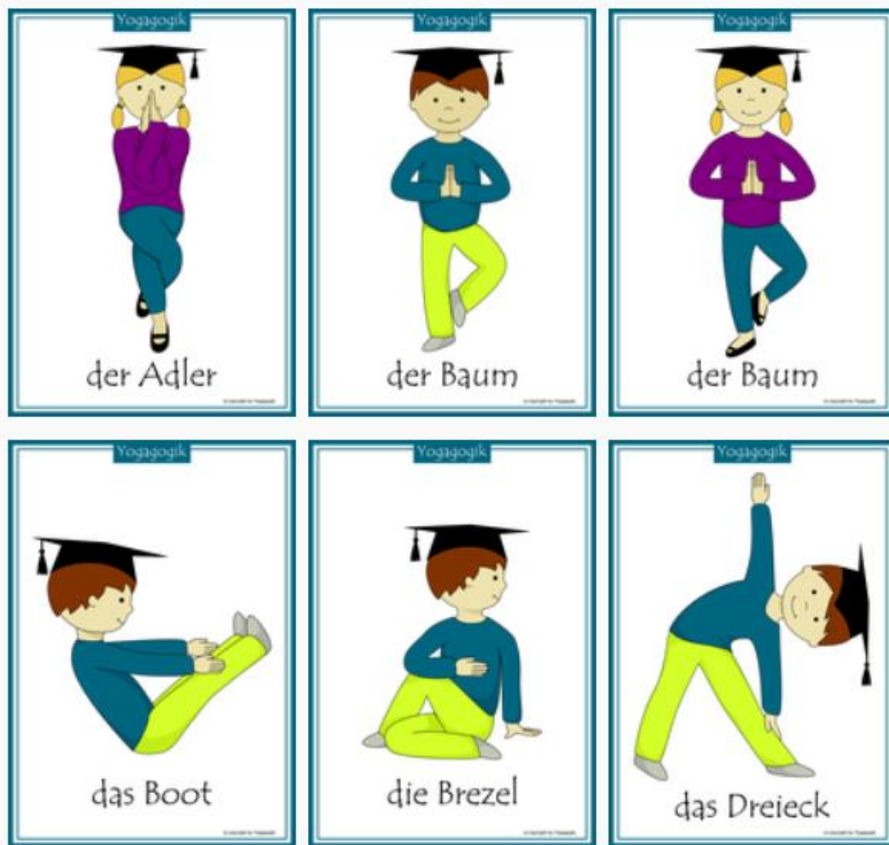
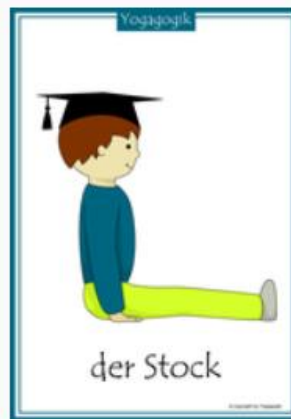
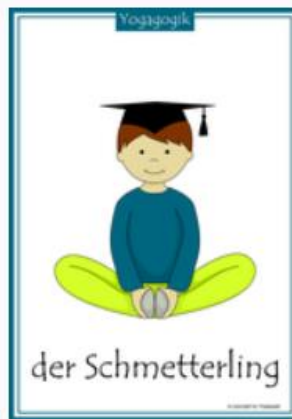
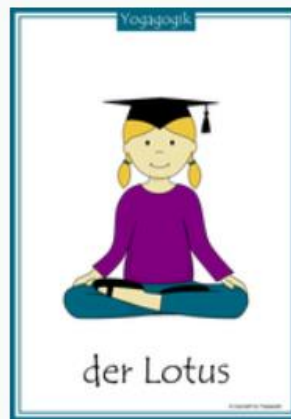
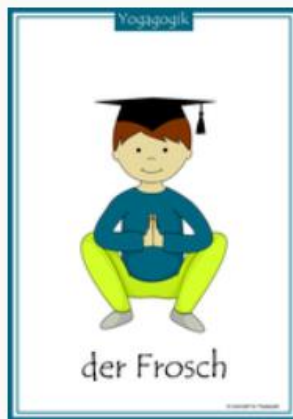


# Yoga

aus: [www.yogagogik.de](http://www.yogagogik.de)





Yogagogik



das Flugzeug

Yogagogik



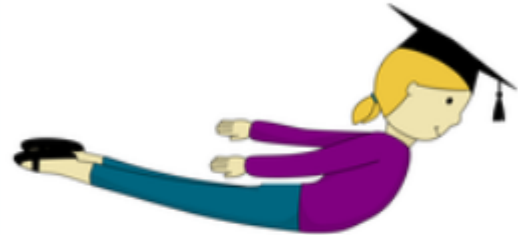
der Hai

Yogagogik



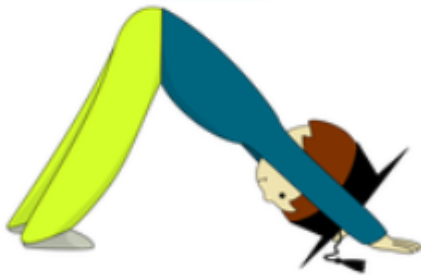
die Heuschrecke

Yogagogik



die Heuschrecke

Yogagogik



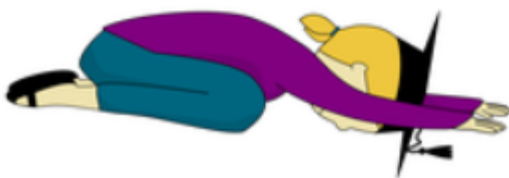
der Hund

Yogagogik



die Katze

Yogagogik



das Kind

Yogagogik



die Maus

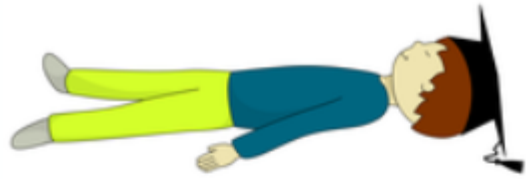
Yogagogik



die Schlange

© copyright by Heppner

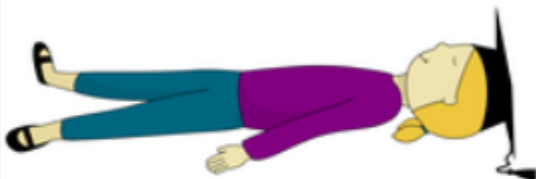
Yogagogik



Shavasana

© copyright by Heppner

Yogagogik



Shavasana

© copyright by Heppner

Yogagogik



der Tiger

© copyright by Heppner

Yogagogik



der Tiger

© copyright by Heppner

Yogagogik



der Tisch

© copyright by Heppner

Yogagogik



der Vierfüßler

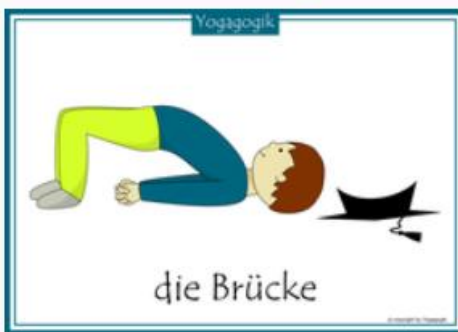
© copyright by Heppner

Yogagogik



der Käfer

© copyright by Heppner



## Übungen für die Ausdauer

### **Zeitschätz - Lauf**

Zeit: 10 Minuten Material: Stoppuhr Ziel: Schulung des Zeitgefühls

Jemand aus deiner Familie legt eine bestimmte Zeit fest, die gelaufen werden soll (z.B. 60 Sekunden). Nach dem Startzeichen läufst du los. Wenn du glaubst, dass die 60 Sekunden um sind, bleibst du stehen. Wenn du stehen bleibst, schaut der andere auf die Uhr, so dass du eine Rückmeldung bekommst. Hattest du ein gutes Zeitgefühl?

Versuche nun auch Läufe über zwei oder drei Minuten.

### **Pendellauf**

Zeit: 10 - 15 Minuten Material: Stoppuhr Ziel: Schulung Streckengefühls

Eine Strecke von ca 50 m wird durch ein Zeichen markiert.

Versuche:

1. Die markierte Strecke so schnell wie möglich hin - und zurück zu laufen.
2. Die markierte Strecke so langsam wie möglich hin - und zurück zu laufen.
3. Die markierte Strecke in einem individuellen Tempo nur so schnell laufen, dass sie durchgelaufen werden kann.

### **Puzzlelauf**

Zeit: 10 - 15 Minuten Material: Puzzle, Markierungshütchen Ziel: Ausdauerschulung mit intervallartiger Belastung

Suche dir ein einfaches Puzzle heraus. Lege die Puzzleteile sichtbar auf den Boden. Stecke dir eine Strecke ab (zum Beispiel ein Viereck).

Auf Kommando läufst du los, umrundest die Strecke und nimmst ein Puzzleteil mit. Lege die Teile möglichst schnell zusammen. Dann läufst du wieder los. Bis alle Puzzleteile eingesammelt worden sind läufst du weiter.