

# Sport: YOGA

## 1) Aus welchem Land stammt Yoga?

(Kreuze an!)

- Indonesien
- Afrika
- Indien

## 2) Was ist der „Sonnengruß“? Beschreibe mit eigenen Worten!

(freies Schreiben)


## 3) Warum ist die richtige Atmung so wichtig?

(Kreuze an!)

- Beim Yoga kommt es darauf an, möglichst schnell zu arbeiten, damit der Körper viel Sauerstoff erhält.
- Durch das bewusste Ein- und Ausatmen – meist durch die Nase – werden nicht nur dein Herz und deine Lunge gestärkt, du spürst auch, wie du mehr und mehr zur Ruhe kommst und dich entspannst.

## 4) Nenne mindestens drei verschiedene Vorteile, die du mit Yoga umsetzen kannst!

(freies Schreiben)


# Sport: YOGA für Kinder

5) **Lückentext:** Vervollständige den Lückentext mit den Wörtern:

- geistige • Gruppe • Musik • konzentrieren • Körper • körperliche
- Laufen • Techniken • Übungen

Yoga beinhaltet viele verschiedene

sowie

Übungen, die du sowohl mit anderen in einer

, als auch allein zu

Hause machen kannst. Häufig wird dabei leise

im Hintergrund

gespielt. Die

werden eher ruhig nacheinander durchgeführt,

nicht so wild wie etwa beim

oder Springen. Große Bedeutung

hat beim Yoga, dass dein

zum einen gedehnt und gekräftigt

wird. Zum anderen erlernst du

, die dir helfen, dich besser zu

6) **Versuche, die Yogaposition nachzuzeichnen – gar nicht so einfach, oder?**

