

## AN DER FRISCHEN LUFT

# Wie ein Spaziergang zum Balanceakt wird

Dich bringt keiner aus dem Gleichgewicht – oder doch?

Auf dem Boden spazieren gehen – das kann jeder. Aber hast Du schon einmal versucht, wie eine Katze auf einer schmalen Mauer entlang zu gehen? Oder wie ein Tiger von Baumstumpf zu Baumstumpf zu springen? Das ist oft gar nicht so einfach, wie es aussieht. Probier es bei dem nächsten Spaziergang mit Deinen Eltern doch einmal aus. Wenn es am Anfang etwas schwierig ist: Kein Problem – Deine Mama oder Dein Papa reichen Dir mit Sicherheit die Hand und helfen Dir. Möglichkeiten, um zu balancieren, findest Du übrigens an ganz unterschiedlichen Stellen. Schon die Suche danach macht jeden Spaziergang gleich viel spannender.

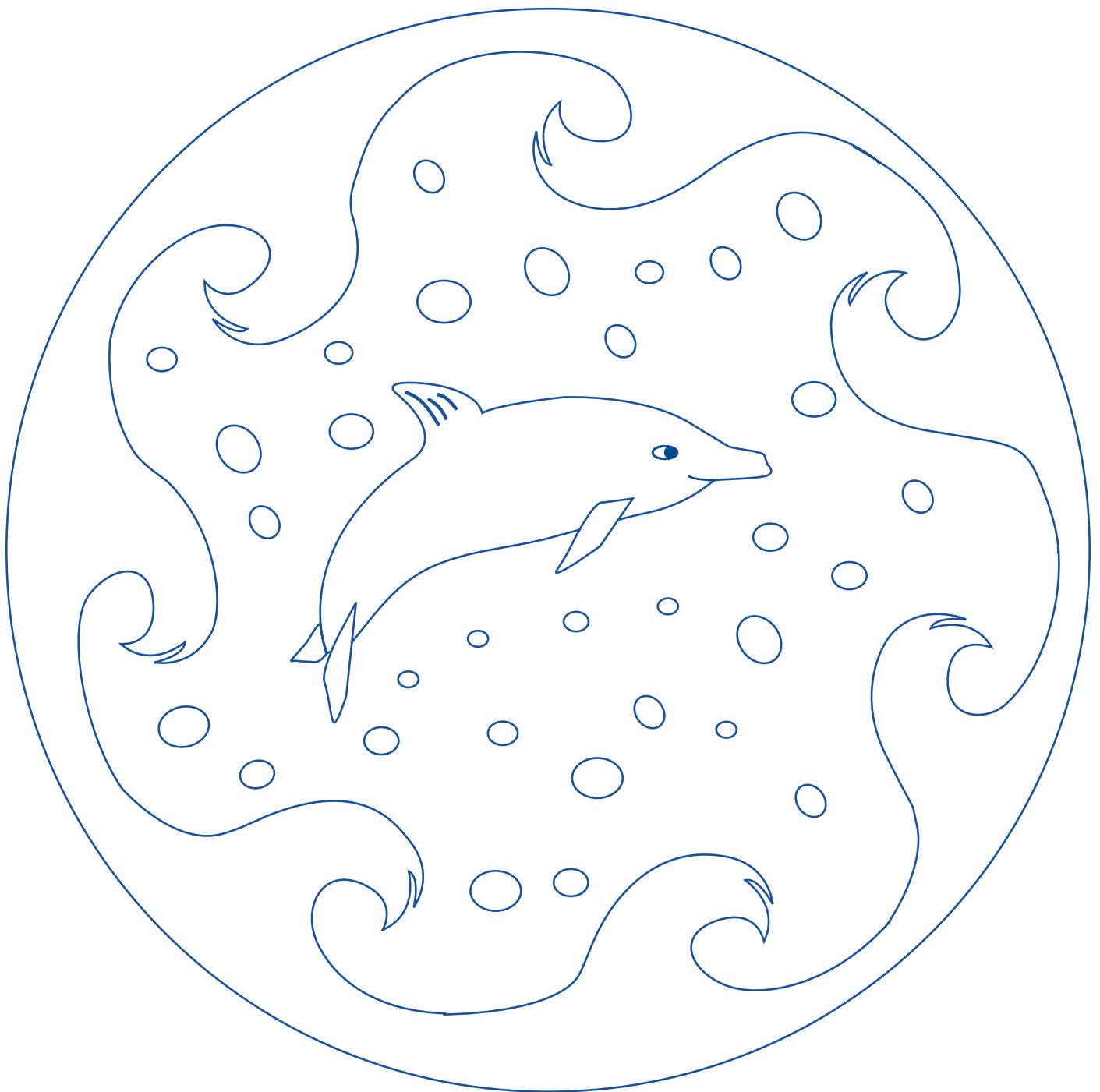
### Zwei Tipps, wo balancieren Spaß macht:

- Halte Ausschau nach umgestürzten Baumstämmen – zum Beispiel im Wald oder auch in einem Park. Darauf zu balancieren kann besonders schwierig sein: Nicht nur, weil der Baumstamm rund ist, sondern auch, weil er von Regen, Tau oder Moos rutschig sein kann.
- Besonders knifflig ist es, auf dem Spielplatz auf einer Wippe zu balancieren: Wenn Du von einer Seite zur anderen gehst, senkt sich die Wippe ab der Mitte zur anderen Seite ab. Da musst Du schon ganz geschickt sein, wenn Du nicht herunter fallen willst.

MALEN UND ZEICHNEN

# Ein Delfin im tiefen Ozean

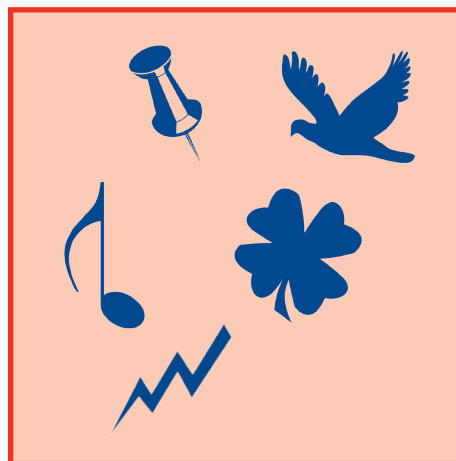
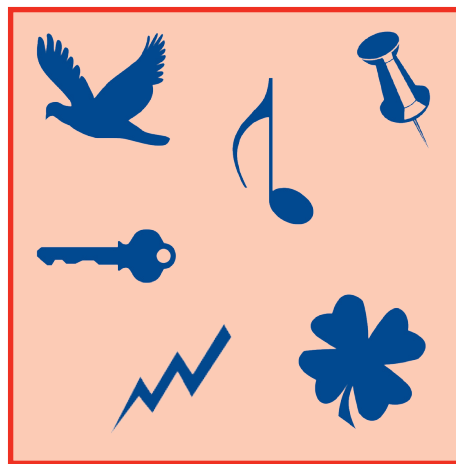
Dieses Bild kannst Du bunt ausmalen – natürlich in Deinen Lieblingsfarben.



## MERK- UND KNOBELÜBUNGEN

# Vergessene Bilder

In jedem der beiden Kästen stehen sechs Bilder – präge sie Dir ein und decke danach die Kästchen mit einem Papier ab. Im Kästchen darunter sind es jeweils nur fünf. Hast Du Dir gemerkt, welches der kleinen Bilder fehlt?



WORTSPIELE

# Welches Wort passt nicht zu den anderen?

Hier stehen immer fünf Wörter in einer Reihe – doch eines davon passt nicht zu den anderen. Kannst Du erkennen, welches?

Mutter

Tante

Tochter

Onkel

Großmutter

Italien

China

Fahne

Schweden

Österreich

Schloss

Gespentst

Spuk

Pflaumenbaum

Geister

hart

fest

schwabbelig

sternförmig

knistern

Oktober

März

Herbst

Februar

Dezember

August

Dieter

Lukas

Kai

November

ZÄHLSPIELE

# Kniffliges Sudoku

Fülle die Kästchen so aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), in jeder Spalte (von oben nach unten) und in jedem kleinen Vierer-Block die Zahlen von 1 bis 4 stehen. Die Zahlen dürfen aber jeweils nur einmal vorkommen.

			4
		2	1
3	4		
2			

	3		
	4		
		4	
		1	



## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

# Mit Yoga zur Ruhe finden...

Vielleicht kannst Du Dich noch an Deine letzten Yoga-Übungen erinnern – und daran, wie beruhigend es ist, sich mit ganz einfachen Bewegungen und gezieltem Atmen zu entspannen. Hier kommen zwei neue Ideen...

Wenn Du schon einmal Yoga gemacht hast, dann weißt Du bereits, dass man damit nicht so schnell und einfach anfangen kann: Eben noch toben und spielen und gleich darauf ganz ruhig sein – das geht natürlich nicht. Denn wenn Du viel durch die Gegend rennst und aufgeregt bist, pocht Dein Herz schneller und Du atmest auch viel mehr. Dein Körper kann dann nicht von einem Augenblick auf den nächsten einen Schalter umlegen und sich sagen: „So, jetzt beruhige ich mich mal und bin wieder ganz entspannt!“. Er braucht einfach ein paar Minuten, um sich wieder zu beruhigen und sich auf neue Erlebnisse einlassen zu können. Ist doch ganz logisch, oder?

### **Kleine Gewohnheiten helfen Dir beim Entspannen**

Um wieder zur Ruhe zu kommen, helfen Dir kleine „Rituale“ – so nennt man es, wenn man in gleichen Situationen immer gleiche Sachen macht. Dein Körper merkt, dass er etwas tut, das er schon kennt und das von ihm deshalb weniger „Aufregung“ verlangt. Daher beginnen viele Yoga-Übungen auch damit, dass man es sich erst einmal etwas bequem macht. Sich eine Decke sucht, die Schuhe auszieht, vielleicht auch etwas zu trinken holt und es sich in die Nähe stellt. All dies hilft Dir dabei, sich langsam auf Deine Yoga-Übungen vorzubereiten. Wichtig ist auch, dass man viel frische Luft hat: Denn wer will schon alte Socken oder das Mittagessen riechen, wenn man sich ganz bewusst auf das Ein- und Ausatmen konzentriert?

Jetzt im Sommer hast Du vielleicht auch die Möglichkeit, Deine Yoga-Übungen draußen zu machen: Auf dem Balkon, im Garten oder auch in der Natur, wenn Du mit Deinen Eltern einen Ausflug machst.

Such Dir als erstes einen schönen Platz für Deine Decke. Mach es Dir auf ihr bequem, setz Dich und versuche erst einmal, möglichst ruhig und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Wenn Du merkst, dass Dein Atem ruhiger wird, schließt Du die Augen. Atme entspannt weiter und versuche, Dich auf alle Sinne zu konzentrieren, die Du sonst noch wahrnehmen kannst: Hörst Du Vögel zwitschern? Riechst Du den Duft von frisch gemähtem Gras? Spürst Du die Sommersonne auf Dein Gesicht scheinen? Diese ganzen Eindrücke nimmt man oft gar nicht wahr, weil man so sehr darauf achtet, was man mit den Augen sieht. Versuche so, den Sommer in Dir aufzunehmen. Fühlt es sich nicht toll an, wenn man den Duft in der Nase hat und die Wärme spürt?

Dann öffnest Du wieder die Augen und es kann es losgehen mit Deinen Yoga-Übungen:

- **Eine Blüte auf der Sommerwiese**

Im Sommer stehen viele Blumen in voller Pracht – viele von ihnen öffnen sich weit, wenn die Sonne scheint und verschließen sich wieder etwas, sobald die Nacht hereinkommt. Wahrscheinlich hast Du Dir noch nie überlegt, wie es wohl wäre, eine solche Blüte zu sein – aber tatsächlich gibt es eine Yoga-Übung, die genauso heißt: Eine Blüte auf der Sommerwiese.

Setz Dich auf die Decke und blicke nach vorne: Dein Rücken ist ganz gerade, stolz und aufrecht. Stell Deine Fußsohlen auf und winkele Deine Beine an.

Greife nun mit Deinen Armen unter die Kniekehlen: Mit dem rechten Arm greifst Du unter dem rechten Knie hindurch, mit dem linken Arm unter dem linken. Mit Deinen Händen greifst Du nach dem jeweils anderen Arm und hältst ihn fest. Zieh Deine Beine an Dich heran und mach Deinen Rücken rund.

Löse nun langsam Deine Füße vom Boden und balanciere Dich sachte auf Deinem Po aus: Wie eine Blüte auf ihrem Stängel sitzt, ruhst Du auf Deinem Po.

Wenn Du magst, kannst Du wieder Deine Augen schließen. Konzentriere Dich darauf, wie Du sachte im Wind wehst: Je nachdem, wie Du Dein Gewicht verlagerst und wie rund Du Deinen Rücken machst, schwankst Du ein wenig hin und her. Versuche, Dein Gleichgewicht zu halten und ganz ruhig „mit dem Wind“ ein- und auszuatmen. Und wenn Du lange genug geblüht hast, setzt Du Deine Füße wieder auf dem Boden ab.

Löse Deine Arme wieder. Bleib kurz sitzen, dann stehst Du ganz langsam wieder auf.

- **Der Grashüpfer**

Eine andere Yoga-Übung ist der Grashüpfer. Hast Du Dir diese Tiere schon einmal ganz genau angeschaut? Sie haben lange Hinterbeine, mit denen Sie aus dem Stand heraus unglaublich weit springen können. Bis sie das jedoch machen, ruhen sie auf Blättern oder Gräsern und genießen die warme Sommersonne.

Versuch einmal, die Ruhephase der Grashüpfer nachzumachen. Hierfür legst Du Dich flach auf dem Bauch auf Deine Decke. Die Füße hast Du eng zusammen, die Arme streckst Du weit nach hinten. Ruhig atmest Du ein und aus.

Winkel nun Deine Arme etwas an: Stütz Dich auf Deine Handflächen, so dass Deine Ellenbogen nach hinten zeigen – halt genau so, wie die Beine eines Grashüpfers. Hebe jetzt Deine Beine langsam nach oben, so weit es geht. Halte sie kurz, bewege sie dann langsam wieder nach unten und lege sie wieder ab. Deinen Kopf und Deine Schultern bleiben dabei am Boden. Wiederhole diese Übung ein paar Mal und versuche, Dich möglichst gut auf Deine Atmung zu konzentrieren: Beim Einatmen bewegst Du Deine Beine nach oben, beim Ausatmen wieder nach unten.

Wenn Du genug hast, bleibst Du einfach noch einen Moment liegen. Atme ganz ruhig und entspannt weiter und lass noch einmal Deinen Blick schweifen – schließlich sehen alle Sachen um Dich herum gleich anders aus, wenn man vom Boden aus betrachtet. Danach stehst Du langsam wieder auf, reckst und streckst Dich und kannst Dich mit neuer Energie dem Tag widmen.



SCHAU, WAS DU ALLES RICHTIG GEMACHT HAST

## Lösung

### Vergessene Bilder

Im linken Bild fehlt der Hase, im rechten Bild der Schlüssel.

### Welches Wort passt nicht zu den anderen?

- **Onkel** – alle anderen Verwandten sind Frauen
- **Fahne** – ein Kontinent, alle anderen sind jedoch einzelne Länder
- **Pflaumenbaum** – alle anderen haben etwas mit gruseligen Geistergeschichten zu tun
- **knistern** – das einzige Verb („Tu“-Wort) zwischen lauter Adjektiven („Wie“-Wort)
- **Herbst** – alle anderen sind Monate
- **November** – alle anderen sind Namen, auch der August.

### Kniffliges Sudoku

1	2	3	4
4	3	2	1
3	4	1	2
2	1	4	3

1	3	2	4
2	4	3	1
3	1	4	2
4	2	1	3