

# Der Baum



# Der Baum

## ➔ So geht's:

### **Bewegungseinstieg:**

Am Platz stehen, die Füße schließen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

### **In der Haltung:**

- ➊ Den rechten Fuß sanft auf den Fuß des linken Beines stellen, welches den Baumstamm darstellt, die Hände vor der Brust aneinanderlegen.
- ➋ Jetzt das rechte Bein anwinkeln und die Fußsohle an das linke Bein in Kniehöhe anlegen, die Hände über den Kopf heben.
- ➌ Die rechte Fußsohle so hoch wie möglich an die Innenseite des linken Oberschenkels legen.

## ☞ Das bringt's

- verbessert die Spannkraft
- stärkt den Gleichgewichtssinn
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert die Körperstabilität



## **Der Vers zur Übung**

- ➔ Ein kleiner Baum steht in der Erde, wartet, dass er größer werde.
- ➔ Durch Regen und durch Sonnenschein wächst er stets jahraus, jahrein.
- ➔ Größer als der längste Riese steht er stolz auf unsrer Wiese.