

# ganztag@home

## Daily Challenge – Yoga



### Materialbedarf für den heutigen Tag

- PC oder Smartphone mit Internetzugang und Lautsprecher

Wenn du Fragen oder Probleme hast, melde dich einfach bei deinem Betreuungsteam. Die Kontaktinformationen findest du auf dem ganztag@home-Infoblatt.



Alle Infos findest du auch in unserem Tutorial.  
Einfach [hier](#) klicken.

Grund-  
schule

### Yoga für Kinder

Hast du schon mal Yoga gemacht? Keine Sorge – die Übungen sind ganz einfach und machen richtig Spaß!

#### Hier kommt deine heutige Herausforderung:

Mach mit bei einer ca. 9-minütigen Yoga-Übung.

- Öffne dieses YouTube-Video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>  
(Werbung kannst du wie gewohnt mit dem kleinen X wegklicken)
- Du brauchst nur bequeme Kleidung und vielleicht eine Bodenmatte/ einen Teppich oder ein großes Handtuch. Am besten geht es in Socken oder barfuß.
- Mach einfach mit: auf dich wartet eine schöne Tiergeschichte mit passenden Yoga-Übungen.

Namasté (das sagt man zur Verabschiedung im Yoga)! 😊

PS: Die Sportstunden von ALBA Berlin kannst du natürlich weiterhin machen: <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>



Weiter-  
führende  
Schule

## Yoga für Jugendliche

Yoga fördert die Beweglichkeit, die Koordination und macht einfach Spaß. Häufige Wiederholungen lassen dich zur Ruhe kommen.

Der Sonnengruß ist eine der bekanntesten Yoga-Übungen. Er besteht aus einem „Übungs-Grundgerüst“, das durch weitere Übungen ergänzt werden kann.

### Hier kommt die heutige Herausforderung

Schaue dir auf YouTube dieses Video an und mache mit:  
[https://www.youtube.com/watch?list=RDCMUCTVmueSg-pv7e4H7JIW2PWQ&v=oF\\_N3Lc2oBM&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?list=RDCMUCTVmueSg-pv7e4H7JIW2PWQ&v=oF_N3Lc2oBM&feature=emb_rel_end)

- Es kommt nicht so sehr darauf an, dass du alles total richtig machst. Achte einfach darauf, was dir gut tut und probiere es aus!

Namasté! 😊

PS: Die Sportstunden von ALBA Berlin kannst du natürlich weiterhin machen: <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>

