



Die Feuerübung - Massage

(entweder als Partnermassage auf dem Rücken oder Einzelmassage auf den Beinen)

Das Training der Feuerwehr beginnt.

Zuerst musst du deine Feuerwehrhose anziehen.

(Mit den Händen von unten nach oben streichen)

Anschließend ziehst du dir die Jacke an

(Mit den Händen von Seite zur Seite streichen)

Die Knöpfe musst du schließen

(Mit dem Finger an mehreren Stellen drücken)

Danach kommen die feuerfesten Schuhe

(Fäuste machen und vorsichtig drücken)

Und zum Schluss noch den Helm

(Von der Mitte nach außen streichen)

Dann rutschst du die Stange runter

(Mit den Fingerspitzen von oben nach unten streichen)

Draußen rollst du den Wasserschlauch aus

(Mit dem Fingern spiralförmig bewegen)

Mit dem Hebel drehst du das Wasser auf

(Mit den Fäusten rollende Bewegungen machen)

Der Wasserstrahl trifft dein Übungsfeuer überall

(Mit den Fingern kneten)

Das Feuer ist gelöscht, Rauch steigt noch auf (leicht streichen)

Anschließend rollst du den Schlauch wieder ein

(Mit den Fingern spiralförmig bewegen)

Dann legst du deine komplette Kleidung ab

(Mit den Fingerspitzen drücken)

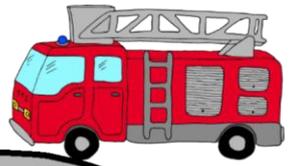
Du freust dich, als Feuerwehr ein Superheld/in zu sein

(ausstreichen)





Yoga und die Feuerwehr



Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von @yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen (Yoga -)Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet.
Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

info@yokids.de

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst.
@yoga.in.der.schule

Viel Spaß mit dem Material!
Sabine Piecha

