

## Atemübungen

Der Feuerspucker

Nimm einen Ast in die Hand (oder tu so) und atme tief durch die Nase ein und puste auf deine Fackel, so dass ein großer Feuerstrahl entsteht. Wiederhole das ganze 3 bis 5 Mal.



## Atemübungen

Die Wippenatmung (Hinführung zur Wechsellatmung; ab ca. 7/8 Jahren)

Stell dir die Wippe im Zirkus vor. Nun schließe das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Loch ein, zähle dabei bis 4. Atme wieder aus und zähle bis 4. Schließe das linke Nasenloch, atme durch das rechte Loch ein, zähle bis 4 und atme wieder aus.

Sind sich die Kinder bei dieser Methode sicher, kann man das Atemanhalten üben, dann wird 4 Sekunden eingeatmet, 4 Sekunden gehalten und 4 Sekunden ausgeatmet. Dann wechselt man das Loch. Erst wenn die Kinder diese Technik beherrschen, kann man zur Wechsellatmung übergehen.

