



Albatros

Ein Bein heben,
Arme zur Seite
strecken.



Ameise

In die Hocke gehen.
Arme hängen lassen.



Baum

Ein Fuß steht auf dem
anderen Bein. Hände
über den Kopf
zusammenbringen.



Bogen

Lege dich auf den
Bauch und fasse
mit den Händen
deine Füße.



Herabschauender Hund

Drücke dich mit Händen
und Füßen fest in den
Boden und mache
ein umgedrehtes V.



Krieger

Beuge dein vorderes
Knie und strecke einen
Arm nach oben, einen
nach unten.



Kobra

Auf dem Bauch liegend,
mit den Händen
abdrücken und den
Oberkörper heben.



Schildkröte

Im Sitzen mit den
Händen durch
die angewinkelten
Knie greifen.