

Der Specht

Spechte sind schlanke Vögel und haben einen starken Schnabel. Dieser ist hart und scharf und eignet sich hervorragend um Löcher in die Baumrinde zu klopfen.

Du kannst dieses Klopfen im Wald hören. Es ist ein lautes „Trrrrrr“

Fast überall auf der Welt gibt es Spechte, also überall dort, wo es Wälder gibt. Spechte ernähren sich von Insekten, indem sie sich mit ihren Krallen an der Baumrinde festhaken und mit dem Schnabel gegen die Rinde hämmern. Darunter befinden sich viele Insekten und sie helfen damit auch dem Baum, gesund zu bleiben! Das Klopfen dient nicht nur der Nahrungssuche und dem Höhlenbau, sondern auch als Reviermarkierung und Balzverhalten. (Balz ist die Hochzeit der Spechte 😊)

**Weißt du wie oft in einer Sekunde ein Specht gegen die Rinde eines Baumes klopft?
Und wie oft er pro Tag klopft?**

Rate mal, am Ende des Blattes findest du die Lösung!

Bitte jemanden in deiner Umgebung von 1 bis 5 zu zählen, und schau, wie oft du in diesen 5 Sekunden auf die Tischplatte klopfen kannst 😊

Specht Yoga Asana

Stelle dich an eine Wand, wenn es dir gerade nicht möglich ist in den Wald zu gehen- sonst kannst du diese Übung auch gut an einem Baum ausprobieren!

- Gerader Stand, deine Beine stehen hüftbreit und gut verwurzelt am Boden!
- Gerader Rücken- du kannst mit deiner linken oder rechten Hand deinen untern Rücken berühren, ob er gerade ist oder ob deine Wirbelsäule ein kleines Schüsserl macht. Dein Rücken sollte so gerade wie nur möglich sein!
- Jetzt lege deine Handflächen an die Wand oder an den Baum. Wähle den Abstand so, dass das dein Rücken noch immer gerade ist!
- Jetzt bewege deine Halswirbelsäule, das Stück deiner Wirbelsäule unter deinem Kopf, so in Richtung der Wand oder an den Baum, wie ein Specht gegen den Baum klopft. Schau, dass deine Schultern gerade sind und nicht nach oben ziehen!
- Wenn du das Gefühl hast, dass du auch bei schnellerem Klopfen deine Ausrichtung (gerader Rücken, tiefe Schultern) nicht verlierst, kannst du auch einmal versuchen, ganz schnell zu klopfen, so wie ein Specht!

Lösung: 20 mal pro Sekunde und 12.000 mal am Tag

Hier siehst du, wie das Specht Asana aussieht 😊

