



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Yogamåtte og terning med lommer.

ANTAL:

1 el. flere

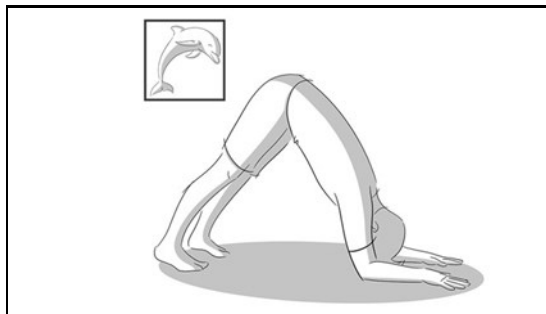
VARIGHED:

Ca. 15 minutter

A-Sport Yoga Udskoling - del 1:

En pause med Brain Break er en fin start på yoga, hvor I til sidst også laver par-yoga og yoga-akrobatik. Det første trin er at lære mindst 5 kendte stillinger eller øvelser, som er velkendte i yoga fx hund, kat eller kamel. Aktiviteten må foregå i en stemning af ro, og hver elev arbejder på deres egen yogamåtte. Udover bevægelsen er åndedræt og mindfulness en kvalitet ved aktiviteten.

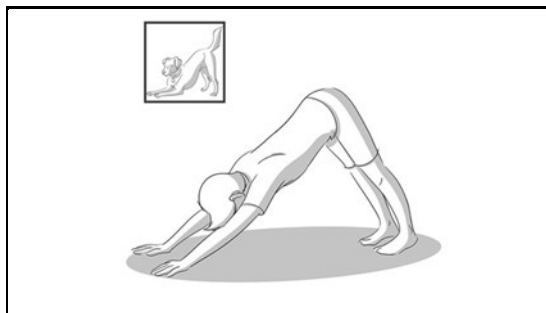
SÅDAN GØR DU:



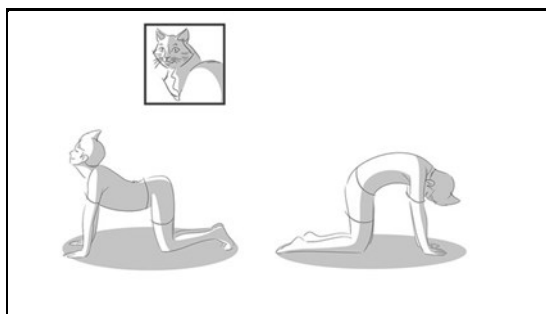
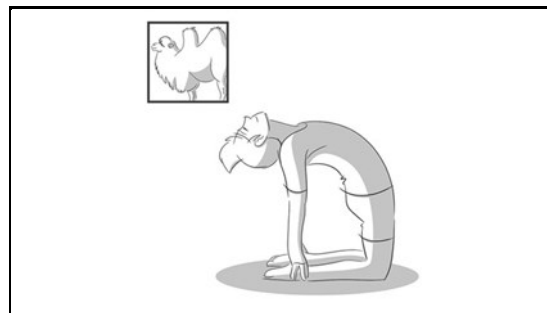
Delfinen



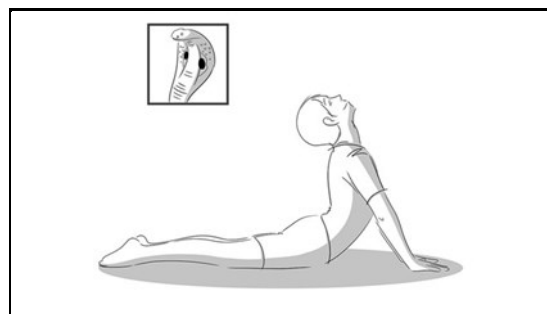
Elefanten



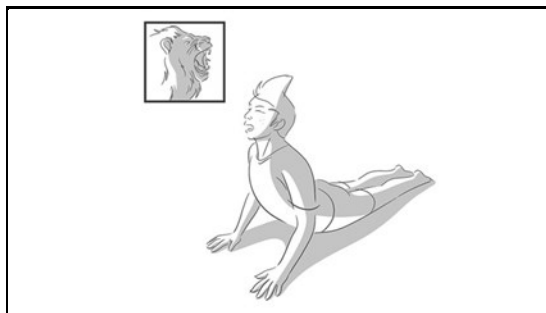
Hunden



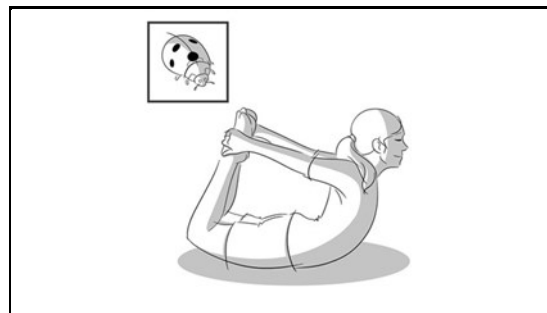
Katten



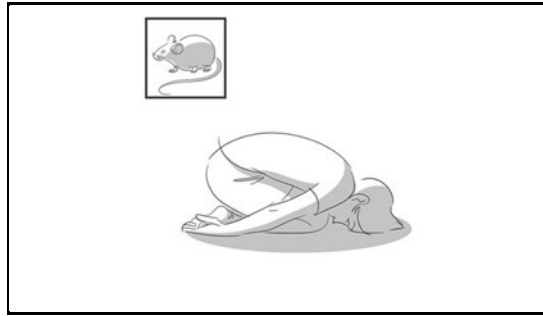
Kobraen



Løven



Mariehønen



Musen



Sommerfuglen

