



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Yoga vendekort eller yogakort med motiver, yoga måtte og yoga terninger.

ANTAL:

3 el. flere

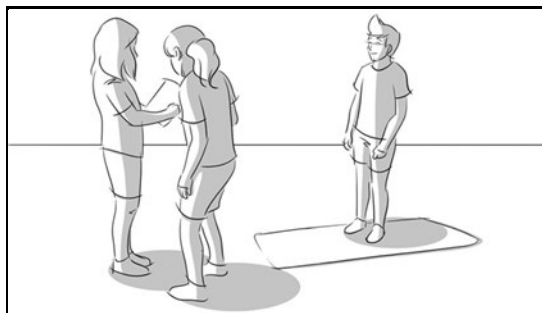
VARIGHED:

Ca. 15 minutter

A-Sport Yoga Udskoling - del 3:

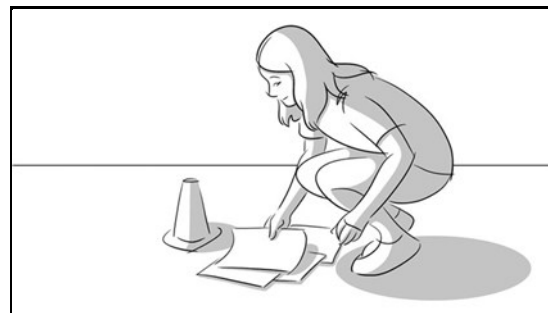
Yoga forbeholdt mindfulness og ro. I kender sikkert allerede minimum 10 relevante yoga-stillinger at arbejde med. Derfor går I et skridt videre med yoga og arbejder med at modellere stillinger og positioner på hinanden. I er sammen tre og tre, og på skift trækker I et kort, som viser yoga-stillingen. De to elever, der har trukket kortet samarbejder om at modellere den tredje person. Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som han/hun befinder sig i. Det er en god ide at have stemningsfuld musik i baggrunden.

SÅDAN GØR DU:



3 og 3

I er sammen tre og tre. To elever skal modellere med den tredje elev.



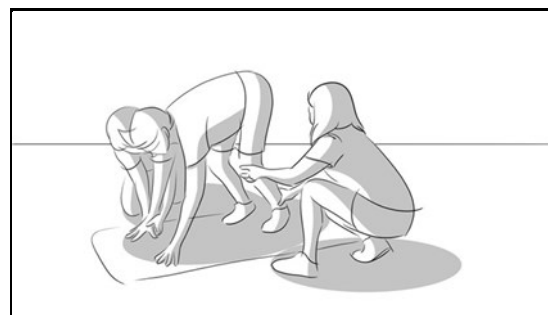
Trækker kort

På skift trækker de to der modellerer et kort, som viser en yoga-stilling. Alle kortene ligger i en bunke ved fx en kegle.



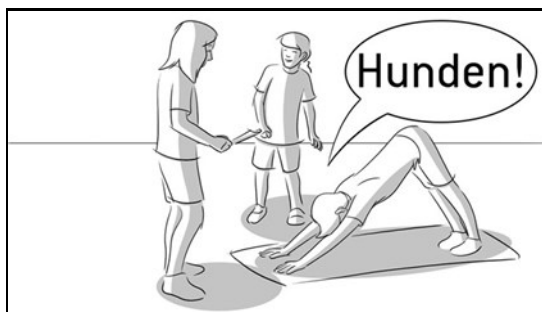
På måtten

Den tredje person står/sidder på måtten.



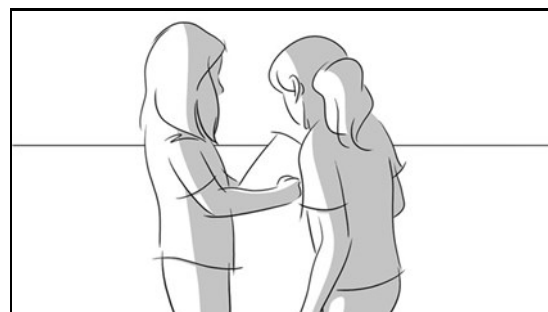
Modellerer

De to elever, der har trukket kortet samarbejder om at modellere den tredje person. Helst uden ord.



3. person

Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som han/hun befinder sig i.



Bytte roller

Byt evt. roller efter 2 kort.

