



FRIMINUTT YOGA MED SARA!

Målet med økten er at barna skal få en avkobling fra skolearbeidet, og bruke kroppen til å roe ned, koble ut samtidig som man opprettholder fokus! Yoga handler først og fremst om å ha det gøy, og skal ikke fokusere på konkurranse eller prestasjonskrav.

Jeg ønsker at barnet, gjerne sammen med søsken og foreldre, skal finne seg et område man kan bevege seg fritt på. Det eneste utstyret man behøver er en matte, eller noe annet man kan sitte på. Et pledd eller håndkle vil også fungere fint. Hvis man ønsker, kan man sette på musikk som man blir i godt humør av, samtidig som man gjennomfører øvelsene, så lenge dette ikke blir for forstyrrende.

VIDERE TIPS FOR AT ØKTEN SKAL BLI MEST MULIG VELLYKKET:

- Ha på myke og behagelige klær
- Vær nysgjerrig, bring inn lek og fantasi
- Prøv ut forskjellige posisjoner. Ha det gøy!

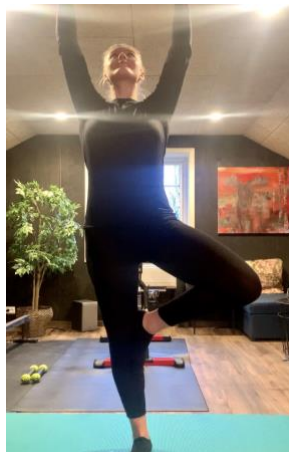
GODLIA AKTIVITETSSKOLE

- Yoga skal ikke gjøre vondt, men det er lov å bli sliten.
- Legg inn tid ved slutten av økten til avspenning.

ØVELSE 1. TREET

- Nå skal vi late som vi er et tre med grener som båser i vinden. Akkurat som trærne har vi dype røtter ned i jorden, en sterk stamme og grener som strekker seg opp mot himmelen. Noen dager blåser det mer enn andre. Kan dere svaie litt med armene uten å miste balansen?

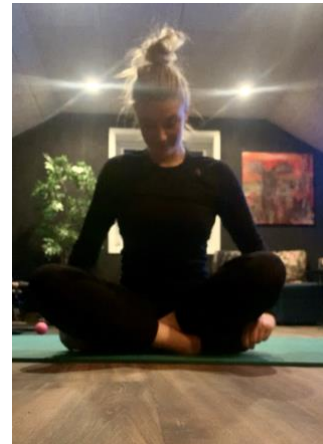
- Stå på ett ben og hold balansen. Den andre foten plasseres på innsiden av ståbenet.
- Håndflatene legges sammen foran hjertet.
- Strekk hendene over hodet mot himmelen.
- Svai med armene.



ØVELSE 2- Sommerfuglen.

Lukk øynene og se for deg en eller flere farger som du later som du er. Kanskje sitter du på en vakker blomst som også har en vakker farge? Så kan du åpne øynene dine og fly avsted:

- Sitt på baken med føttene krysset over hverandre.
- Hold på føttene og strekk ryggen.
- La knærne falle ned mot bakken.
- Strekk ut bena og balanser på baken med hender og føtter i været.



ØVELSE 3. Nå skal dere være en katt!

Nå skal dere bytte mellom å være en sinna katt, og en avslappet katt.

GODLIA AKTIVITETSSKOLE

- Stå på alle fire med hender og føtter i bakken. Svai ryggen og rett baken opp mot himmelen.



- Krom deretter ryggen alt man klarer opp mot taket, som en sinna katt.

ØVELSE 4. Frosk

- Sitt på huk og la rompa henge ned mot bakken. Nå skal dere skal være en frosk. Frosken sitter helt i ro og lytter. Den lytter etter hva som foregår både inni seg selv og utenfor seg selv. Når den har sittet en stund får den lyst til å gjøre noen froskehopp.

- Sitt på huk og la baken henge ned.
- Sitt rolig og beveg hodet sakte fra side til side.
- Gjør froskehopp.

ØVELSE 5. Kobraslangen

GODLIA AKTIVITETSSKOLE

- Nå skal dere være en slange. Ligg på magen og plasser hendene ved siden av brystkassen

- Ål deg bortover matten og bukt med kroppen.
- Hev og senk hodet. Barna må selv få bestemme når det er nok, så slipp opp når man selv ønsker.

ØVELSE 6. Nå skal vi øve på å stå på hodet!

- Nå skal vi øve på balansen vår!

- Sitt på knærne på matten og sett armene ned foran deg.
- deretter skyver du deg frem og legger hodet foran armene i en slags trekant. (se bilde)
- Løft så knærne fra bakken å skyv føttene opp mot taket.
- Strekk ut bena og balanser på hodet og håndflatene så godt det lar seg gjøre.



GODLIA AKTIVITETSSKOLE

For å avslutte gjør dere en avspenningsøvelse hvor alle legger seg ned på rygg i en stjerne. Nå skal man strekke seg så langt ut man kan med både armer og føtter, og slappe helt av i alle ledd. Pust med magen, dypt inn gjennom nesen, og ut gjennom munnen. Her kan man ligge i noen minutter slik at man får samlet opp masse energi til videre skolejobbing! 😊

BRA JOBBA!

