

Yogalekar

Kroppsdelar i golv

De aktiva står antingen på golvet eller på tunna mattor. Börja med att nämna några olika kroppsdelar. De aktiva ska nu låta endast dessa kroppsdelar vara i golvet. Du kan till exempel säga "en fot, ett knä och två händer" eller "bara din rumpa". Övningen kan också göras två och två som en samarbetsövning. Då ska fortfarande endast de kroppsdelar du nämnt vara i golvet (uppdelat mellan paren). Denna lek kan även kombineras med att låta de aktiva öva in gymnastikredskap, exempelvis "två fötter och en hand på en tjockmatta" eller "en fot på golvet och huvudet på en satsbräda".

Träd som blåser i vinden

Här övar de aktiva balans och koncentration samtidigt som det är rörelse runt omkring dem. Dela in gruppen i två grupper. Den ena är träd och den andra vind. Vindgruppen springer runt och blåser och låter som en vind som viner "ooooooooohhhhhh, schhhhoouu". De stannar vid olika träd och försöker blåsa ner träden utan att röra dem. Träden står helt stilla och fokuserade. Låt de aktiva byta roller efter ett tag.

Yogastopp

De aktiva dansar runt till musik. När musiken pausas säger du en yogaposition som de aktiva ska ställa sig i. Ingen "åker ut" i denna lek.

Förslag på positioner:

Stjärnan (höger och vänster)



Uppåtgående hund



Barnets position



Dubbelbåten



Dubbelt flygplan



Dubbelhunden



Meditation fingerandning

Den här övningen är bra för att lugna de aktiva när som helst under dagen eller träningen. Barnen ska göra en mjuk knuten näve med dina händer och vid varje andetag lyfta ett finger från handflatan.

Exempel: På den första inandningen lyfter de vänster tumme från näven. De pausar och njuter av en utandning. På nästa inandning lyfter de vänster pekfinger. De pausar för en utandning och fortsätter sedan att lyfta ett finger vid varje inandning tills de har hela handflatan öppen på knät. De kan välja att göra en hand eller båda.

Regnbågen/nackrullning

De aktiva ska låtsas att de ska rita en regnbåge med nästippen. De sitter i diamantposition. De börjar med att titta mot vänster axel och doppar näsan i röd färg. De målar sedan långsamt hela vägen över till höger och doppar näsan i orange färg. De fortsätter måla med gult, grönt, blått, indigo och violett. Påminn de aktiva att slappna av i axlarna och att andas in och ut genom näsan.