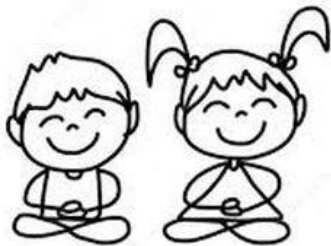


YOGA for barn



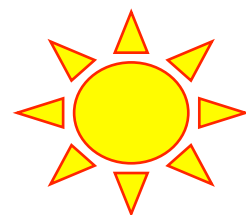
Trenger du en pause hvor du får bevegde deg?

Har du kanskje sittet litt for lenge i ro?

Prøv en av disse yoga sekvensene!

En god start på dagen!

Denne sekvensen er fin å starte dagen med før du setter deg ned med skolearbeidet.



Vår-yoga

1. *Si hei til sola!*

Stå med rette ben og strek hendene høyt opp til taket. La håndflatene dine møtes.

2. *Lat som om du er et tre!*

Start med å føre det ene benet ditt opp langs det andre benet. Stopp det enten på leggen eller helt opp på det andre låret, ikke på kneet. Prøv å ta hendene dine opp og hold på balansen.

Gjenta med motsatt ben.

3. *Lat som om du er en fugl som flyr!*

Bøy overkroppen fremover samtidig som du tar det ene benet bak. Pass på at det er rett. Ta hendene ut til siden og hold på balansen.

Gjenta med motsatt ben.

4. *Lat som om du er fallende regn!*

La overkroppen din falle helt ned mot gulvet. Det viktigste er at du er tung med overkroppen, ikke at du når tærne dine.

5. *Lat som om du sår frø!*

Plasser bena langt nok i fra hverandre slik at du kan sette deg mellom dem. Hold ryggen rett og ikke fall ned på rumpa.

SPRING YOGA

10 easy yoga poses for kids

1. Say hello to the sun.



2. Pretend to be a tree.



3. Pretend to be a flying bird.



4. Pretend to be the falling rain.



5. Pretend to be planting seeds.



KIDS YOGA
STORIES

Mens du jobber med skole!

Denne sekvensen er fin når du begynner å bli sliten av å sitte på stolen.



Dyre-yoga

1. Lat som om du er en ørn!

Kryss arm og ben over motsatt arm og ben. Prøv å tvinne deg rundt armen og benet. Gjenta med motsatt arm og ben.

2. Lat som om du er en gjeterhund!

Reis den opp av stolen. Ta tak i setet av stolen og begynn å gå bakover helt til kroppen din danner en opp ned «L». Strekk ryggen godt.

3. Lat som om du er en due!

Plaser det ene benet ditt oppå det andre mens du sitter. Bøy deg forsiktig over benet. Gjenta med motsatt ben.

4. Lat som om du er en løve!

Plasser hendene dine på knærne mens du sitter. Krum ryggen din mens du puster ut, og svai ryggen din mens du puster inn. Gjør det tre ganger.

5. Lat som om du er et piggsvin!

Bøy hele overkroppen over knærne mens du sitter og la kroppen være kjempe tung.

ANIMAL YOGA



1. Pretend to be
an eagle.

2. Pretend to be
a sheepdog.



3. Pretend to be a
turtledove.

4. Pretend to be
a lion.



5. Pretend to be
an echidna.

KIDS YOGA
STORIES

De voksne har også godt av å gjøre dette!

Få hele familien til å gjøre det sammen med deg ☺

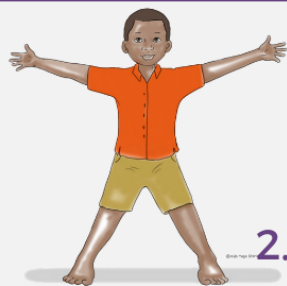
Når du må få ut litt energi!

Fin måte å få ut den ekstra energien på, spesielt hvis du gjør sekvensen flere ganger.



Unicorn Yoga

5 fun unicorn yoga poses for kids



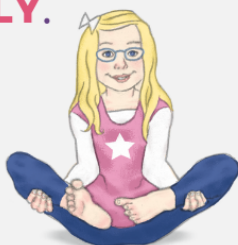
1. Shine like
the **SUN**.



2. Pretend to be
a **UNICORN**.



3. Flutter like
a **BUTTERFLY**.



4. Blossom like
a **FLOWER**.



5. Create
a **RAINBOW**.

KIDS YOGA
STORIES

Enhjørning-yoga

1. *Sinn som sola!*

Stå ned bena og hendene rett ned. Hopp så ut med bena og strekk armene til siden. Gjør det tre ganger, og strekk ordentlig godt!

2. *Lat som om du er en enhjørning!*

Sett det ene benet lang frem som på bildet. Strek armene dine rett opp i været og la håndflatene møtes. Hold balansen. Gjenta med motsatt ben.

3. *Flaks som en sommerfugl!*

Sett deg ned på rumpa og sett fotsålene dine inntil hverandre. Flaks forsiktig opp og ned med knærne.

4. *Blomstre som en blomst!*

Fra forrige posisjon tar du tak i leggene dine og fører de opp. Prøv å holde deg på rumpa og ikke fall bakover.

5. *Lag en regnbue!*

Legg deg på ryggen. Før bena inntil kroppen. Løft opp rumpa fra gulvet og prøv å flette sammen hendene under ryggen. Kanskje du kan gå helt opp i bro?

Viktig å passe på:

- ❤ Ikke gjør noe som gjør vondt for kroppen din. Det skal være godt!
- 💧 Pust ut og inn med nesa. Gjerne flere ganger i hver positur.
- 😊 Ha det gøy med øvelsene! Kanskje du kan sette sammen en ny sekvens?



Kos dere med **yoga**!

Hilsen Serafima fra Midi