

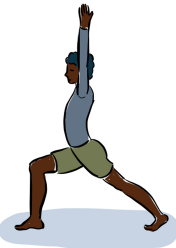


KFUK-KFUM
SPEIDERNE

Yoga

Bevegelighetstrening

Illustrasjonene viser ulike bevegelser eller stillinger som dere kan gjøre.

			
Barnet	Fjell	Hund	Katt
			
Kriger 1	Kriger 2	Ku	Planke
			
Sittende vri	Stående bøy	Tre	Triangel

Gjør de asymmetriske bevegelsene på begge sider/med begge bein/armer (Kriger 2, sittende vri, tre, triangel).

Prøv å gjøre øvelsene vanskeligere etterhvert. For eksempel ved å strekke seg lenger, lukke øynene når dere står på ett bein osv....

Hold hver øvelse i 30-60 sekund eller lag et mønster av bevegelsene og gå fra den ene som en "dans".