

Forslag til drejebog

Forløb: Yoga

Navne: x, z, y

Klasse/hold:

Færdighedsområde: Nye og klassiske idrætter

Tidsramme: 16 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
1 Siddende og liggende øvelser	Rygradsdrejning Foroverbøjning båden Universalstillingen	Hver øvelse holdes i 2-3 vejrtrækninger Smidighed i bryst, ryg og bagside af ben Styrke og stabilitet i dybe mave- og rygmuskler	4 min
2 Øvelser på alle fire	Hund-hoved-ned Trebenet hund (begge ben) Dragens hale (begge ben) Strækkende barn Planken + sideplanke	Smidighed i hoften og bagsiden (ryg og ben) Styrke og stabilitet i dybe mave- og rygmuskler Styrke i armmuskler	4 min
3 Stående øvelser	Pyramiden Stolen Kriger 2 og 3	Styrke i ben- og rygmuskler Smidighed i hoften Vægten fordelt ligeligt på begge fødder	3 min
4 Solhilsnen Basis og/eller udvidet udgave Evt. hovedstand	Sammensætning af forskellige stillinger i flow - Bjerget - Stående foroverbøjning - Planken - Cobra - Hund hoved ned - Stående foroverbøjning - Bjerget	Smidighed, styrke og bevægelighed Overgange mellem stillingerne	5 min.