



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

En yogamåtte.

ANTAL:

Min. 1

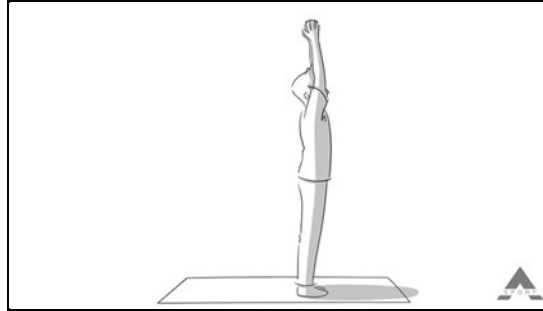
VARIGHED:

Min 10 minutter

Solhilsen:

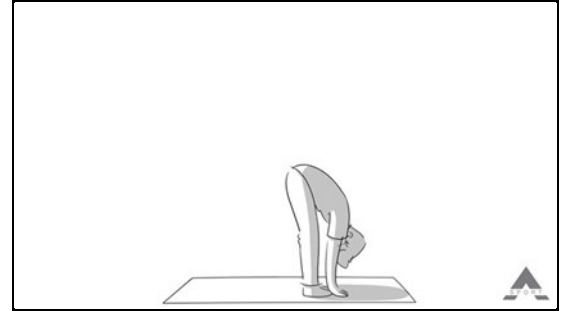
Solhilsen er en gave til din krop, og du kan nærmest ikke udføre denne vitale bevægelsessekvens for ofte. Sekvensen er en sammensætning af forskellige yogastillinger, der tilsammen styrker og strækker dine muskler. Desuden sætter denne solhilsen gang i vejtrækning og blodløb. Den gør kroppen varm og bevægelig, og den masserer organerne og dermed gavner fordøjelsen. Vejtrækningen er afgørende for en ypperlig udførelse af sekvensen. Indånd, når du åbner kroppen, så der bliver plads til luft. Udånd, når du lukker kroppen sammen. Træk vejret dybt, roligt og regelmæssigt.

SÅDAN GØR DU:



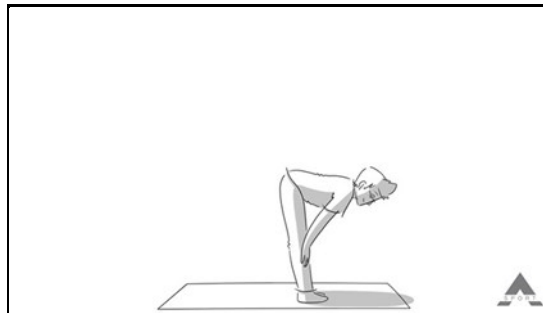
Indånding

Tag en dyb indånding. Stræk kroppen; før armene op ved siden af ørerne, og bøj kroppen let bagover.



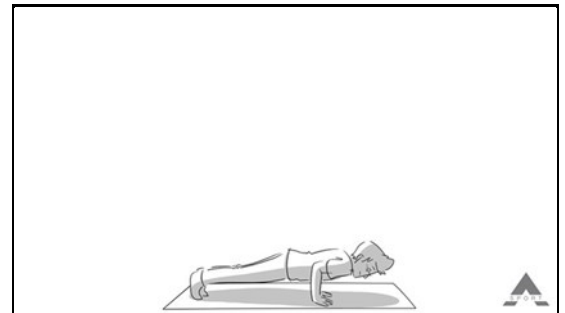
Udånding

Pust ud og bøj kroppen fremover, sæt hænderne i gulvet (hvis det er muligt).



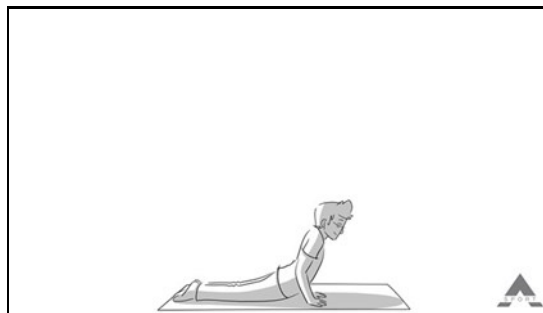
Åben bryst

Tag en dyb indånding. Før kroppen i 90 grader med blikket fremad, og hvil hænderne lige under knæene.



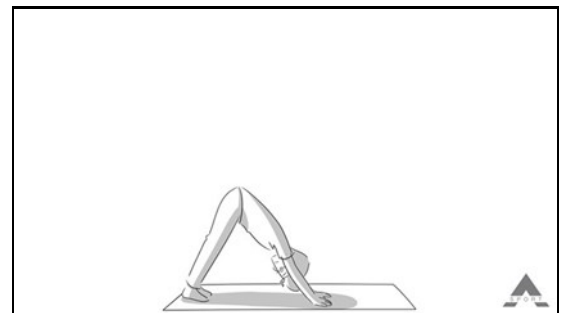
Planke

Pust ud. Sæt hænderne i gulvet og før et ben af gangen tilbage. Sænk kroppen ned i plankestillingen.



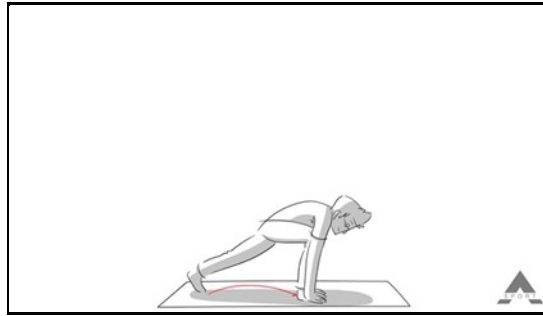
Kobra

Tag en dyb indånding. Stræk kroppen, åbn brystet og kig frem. Sænk underkroppen i gulvet og støt på hænder og fodrygge.



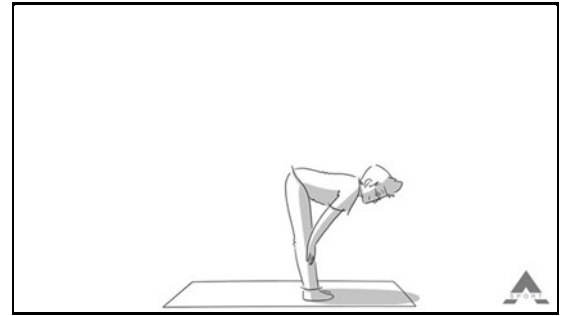
Hund

Udånd. Skub kroppen bagud og op. Hold hundestillingen (Evt. med let bøjede ben) mens du stille og roligt tager 5 åndedrag.



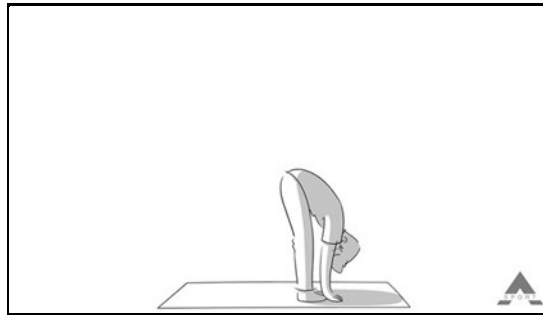
Gå frem

Gå eller hop frem, kig frem, åbn brystet og med hænder eller fingre i gulvet. Du kan tage små skridt eller ét langt. Hvis du ikke kan magte det lange skridt, kan du føre benet så langt frem du kan, og derefter hjælpe med hånden det sidste stykke.



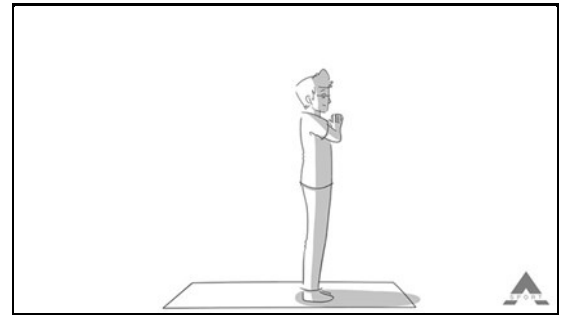
Åben bryst

Tag en dyb indånding. Før kroppen i 90 grader med blikket fremad, og hvil hænderne lige under knæene.



Bøj kroppen fremover

Pust ud og bøj kroppen fremover, sæt hænderne i gulvet (hvis det er muligt).



Namaste

Indånd. Ret op til oprejst stilling, løft armene frem og op over hovedet. Udånd, sænk armene ned foran brystet.