

# Yoga-forløb



- Målgruppe:** 6.-9. klasse.
- Forløbets varighed:** 3 moduler (af ca. 1,5 timer).
- Formål:** Kropsbasis efter 7. kl.: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.  
Kropsbasis efter 9. kl.: Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.

Modul	Beskrivelse	Praktisk
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleverne læser teksten om <u>yoga</u> på Clio og tager noter til de fem afsnit undervejs:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hvad er yoga?</li> <li>2) Yogatime</li> <li>3) Hvem dyrker yoga?</li> <li>4) Historie</li> <li>5) Typer yoga</li> </ol> </li> <li>Eleverne skal gennemføre en yogatime (se filmen herunder). De skal bruge et liggeunderlag eller et tæppe på græsplænen og evt. et tæppe til at have over sig. TeenYoga: sådan gør du (30 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1330&amp;v=k8bv_dj6XpZE&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1330&amp;v=k8bv_dj6XpZE&amp;feature=emb_title</a></li> <li>Indsæt et billede (eller film) af dig selv, hvor du laver en yogaøvelse 😊</li> <li>Eleverne uploader opgaven med besvarelse af ovenstående spørgsmål og et yogabillede af sig selv i klassens fælles mappe for faget eller i egen logbog.</li> </ul>	<p>Der er under lockdown fri adgang til Clio.</p> <p>Eleverne skal bruge et liggeunderlag eller tæppe.</p>
2	<p>Eleverne skal arbejde med den serie af yoga-øvelser, som kaldes "De fem tibetanere". Øvelserne kaldes også de evige ungdomsøvelser, og man mener, at disse øvelser er mere end 2500 år gamle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eleverne skal gennemføre yoga-øvelserne i filmen herunder "De fem tibetanere yoga" (11 min) og efterfølgende besvare de 3 spørgsmål.</li> </ul>	

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&amp;v=LWA5WHLdaaA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&amp;v=LWA5WHLdaaA&amp;feature=emb_logo</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvilke 5 yoga-øvelser (tibetanere) kommer du igennem?</li> <li>2. Hvordan oplevede du de fem tibetanere?</li> <li>3. Blev du fysisk udfordret?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som afslutning laver eleverne en lille video af sig selv, hvor de laver de fem tibetanere. De skal blot lave 5 gentagelser af hver øvelse.</li> <li>• Eleverne uploader filmen og deres svar på ovenstående spørgsmål i klassens fælles mappe for faget eller i egen logbog.</li> </ul> <p><i>Evt. ekstra:</i></p> <p>Læs teksten "sådan påvirker yoga din krop":</p> <p><a href="https://www.dgi.dk/fitness/fitness/artikler/saadan-paavirker-yoga-din-krop">https://www.dgi.dk/fitness/fitness/artikler/saadan-paavirker-yoga-din-krop</a></p>	
3	<p>Som afslutning på yogaforløbet, skal eleverne lave deres eget yogaprogram, hvor de skal gennemgå 21 yogaøvelser (se bilag 1). Yogaprogrammet øves og filmes!</p> <p>Eleverne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. skal lave hver øvelse i ca. ½ minut.</li> <li>2. må meget gerne bruge musik til programmet, hvis det gør opgaven nemmere.</li> <li>3. må vælge at udskifte max. halvdelen af øvelserne med "egne øvelser", som de måske har fundet på nettet, eller som de keder fra andre steder. Husk at nævne navnet på øvelsen.</li> </ol>	<p>Bilag 1</p> <p>Evt. musik</p>

