



TIRSDAG – 1990'ERNE

YOGA

Ungemiljø

	MANDAG 1980'erne Aerobic  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TIRSDAG 1990'erne Yoga  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	ONSDAG 2000'erne CrossFitness  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TORS DAG 2010'erne Animal Flow  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	FREDAG Skolernes Motionsdag  For hele skolen
08.00-08.30	Godmorgen, samling og øvelser opvarmningsdansen 2022				Mødes i klassen
08.30-09.30	Intro til aerobic Tendensen Aerobic grundtrin: Små øvelser i klassen	Intro til yoga Tendensen De fire yogafærdigheder: Små øvelser i klassen	Intro til CrossFitness Tendensen Prøv CrossFitness-quiz	Intro til Animal Flow Tendensen Lav jeres eget Animal Flow	Opvarmningsdans for hele skolen Jubilæums-tidsmaskine: De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne
09.30-10.00	Formiddagspause og frikvartersaktiviteter				
10.00-11.30	Aerobic i praksis Aktivt modul med aerobicserier 3-4 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Yoga i praksis Aktivt modul med yogaøvelser	CrossFitness i praksis Aktivt modul med CrossFitness-øvelser 1-2 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Animal Flow i praksis Aktivt modul med Animal Flow Mulighed for elevinddragelse	Skolens egen tradition til Skolernes Motionsdag
11.30-12.30	Frokostpause og frikvartersaktiviteter				Frokostpause
12.30-14.00	1980'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	1990'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2000'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2010'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	Aktiviteter for hele skolen eller i klasserne Afslutning på dagen





08.00-08.30 Opsamling og tjek ind

Formål / At eleverne deler deres viden og erfaringer om yoga og 1990'erne.

Lokale / Klasselokale eller andet lokale med plads, adgang til projektor og lyd.

Materialer / Evt. plancher m.m. som eleverne lavede går, pc-skærm.

Lad eleverne byde ind med det, de husker fra i går og det, de har snakket med deres forældre om i lektionen. Hvis de har lavet nogle plancher eller andet, kan de vise dem.

Sæt [Opvarmningsdansen](#) på skærmen og lad eleverne øve den.

08.30-09.30 Modul 1: Intro til yoga

Formål / At eleverne bliver introduceret til 1990'erne og yoga, både teoretisk og praktisk.

Lokale / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til skærm (YouTube) og lyd.

Materialer / Skærm, print af tre øvelser (fra [arbejdsark med yogaøvelser](#)).

Forberedelse / Sæt dig ind i [baggrundsmateriale](#) og hente [PowerPoint med billeder](#).

Oplæg om tendensen (5 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og yoga i 1990'erne (se [baggrundsmateriale](#) og [PowerPoint med billeder fra årtiet](#)). Underviseren vælger selv, hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

Hvad er yoga? (20 min.)

Vi har fundet tre videoer, som hver især billedliggør tre aspekter af yoga. Vis dem for eleverne og tag en snak om dem i fællesskab. Læs om yoga i [baggrundsmaterialet](#), så du bedre kan svare på evt. spørgsmål.

Se videoerne:

1. Yoga med fokus på aktivitet, som de fleste i Danmark kender og bruger yoga (vis de første 2 min.):

[Springtime Yoga Practice](#)

2. Yoga med fokus på det meditative (ca. 2:30 min.): [Yoga Flow Music](#)

3. Traditionel og avanceret yoga med fokus på smidighed (vis de første 2 min.): [Advanced Traditional Hatha Yoga](#)

Opsamling på video: lad eleverne snakke i par eller i plenum om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoerne?
- Hvilken af videoerne forbinder I mest med det, som I kender til yoga?
- Hvilken betydning har naturen i videoerne?
- Hvad er forskellene på de tre videoer?
- Hvad er forskelle og ligheder fra yoga til andre sportsgrene/aktiviteter, I kender?

De fire yogafærdigheder (20 min.)

Man kan sige, at yoga især øver og styrker fire grundfærdigheder: vejrtrækning, styrke, balance og koordination.

Eleverne kan få et godt indblik i de fire yogafærdigheder med nedenstående øvelser, som alle kan gennemføres stående på lidt plads. Hvis I ikke har adgang til en skærm, kan du printe beskrivelsen af Vekselåndedrættet ud og selv guide eleverne. De andre øvelser finder du i arbejdsarkene.

- Vejrtrækningsøvelse (5 min.): [Vekselåndedrættet](#)
- Styrkeøvelse: Usynlig stol (fra [arbejdsark med yogaøvelser](#))
- Balanceøvelse: Træet (fra arbejdsark med yogaøvelser)
- Koordinationsøvelse: Kriger (fra arbejdsark med yogaøvelser)





Afrunding og afspænding (15 min.)

En kort generel introduktion kan eleverne desuden få med disse væg-yoga-øvelser. Det kræver, at alle kan finde et stykke væg i lokalet, og at I har adgang til en skærm:

- Væg-yoga (5 min.): [Væg-yoga](#)

Afslut timen med en afspændingsøvelse, hvor eleverne sidder på deres pladser og hviler hovedet på bordet. Du kan afspille den på skærm eller blot med lyd.

- Body scan (8 min.): [Body scan](#)

09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter

Giv eleverne en pause og tid til at få en bid mad indenbords, så de er klar til et aktivt modul.

10.00-11.30 Modul 2: Yoga i praksis

Formål / At eleverne prøver yoga på egen krop.

Lokale / Lokale med god plads og adgang til musikanlæg/højtalere. Kan laves i store klasselokaler.

Materialer / Printede arbejdsark med [De Fem Tibetanere](#) og [Yogaøvelser](#), evt. kegler, musikanlæg eller [printet tekst med afspænding](#), evt. yoga-musik, evt. yogamåtter.

Forberedelse / Sæt dig ind i programmet herunder, gør klar til musik og sørg for, at der er god plads til at bevæge sig på. Hvis I skal være i klasselokalet, skal I rykke borde og stole ud til siden.

Musik / Der ligger masser af egnet musik til yoga på nettet. Det er bedst, hvis det er rolig og monoton musik uden ord, gerne med naturlyde. Afspilles meget stille som baggrundskulisse. Yoga kan også sagtens laves uden musik. Find forslag til musikvalg i [baggrundsmaterialet](#).

Gennemfør træningsprogrammet sammen med eleverne. Der er sat tid af til omklædning og bad.

Fælles opvarmning – De Fem Tibetanere (30 min.)

Materialer / Printede [arbejdsark med De Fem Tibetanere](#) (en øvelse pr. gruppe + et sæt til underviseren). Evt. musik, evt. yogamåtter.

Introduktion

Fortæl kort om De Fem Tibetanere (se introduktionen i [arbejdsarket med De Fem Tibetanere](#). Du vurderer selv, hvor meget af det, du vil fortælle eleverne). Måske har nogle af dem allerede hørt om De Fem Tibetanere?

Fremgangsmåde

Del klassen i fem grupper – hver gruppe skal sætte sig ind i én af de øvelser, som De Fem Tibetanere består af. Udlevér billeder og beskrivelser. Grupperne skal afprøve øvelsen, så de kan instruere resten af klassen – husk især at lave vejtrækningen som beskrevet.

Herefter samles hele klassen, og i fællesskab laves De Fem Tibetanere, instrueret af grupperne. Som udgangspunkt laves hver øvelse fem gange, men hvis man ikke kan eller bliver svimmel (fx ved øvelse 1), tilpasser man selvfølgelig antallet. Lav øvelserne langsomt og hav fokus på åndedrættet.

Når I er kommet igennem alle fem øvelser, laves De Fem Tibetanere igen i fællesskab – denne gang uden snak og instruktioner. Dog skal du som underviser nok styre aktiviteten. Hvis I placerer jer i en rundkreds, vil man altid kunne se på én, der kan huske øvelsen.





Yoga-cirkeltræning (30 min.)

Materialer / Print af de forskellige Asanas/yogaøvelser (se [arbejdsark med yogaøvelser](#)), kegler til at markere stationerne, evt. yogamåtter, evt. musik.

De forskellige Asanas (individuelle yogaøvelser) printes og lægges ud rundt i hallen eller på det område, hvor I skal være. Eleverne deles i små grupper (med 2-3 elever) og skal nu rundt til øvelserne (som en form for cirkeltræning). Du kan vælge at styre det, så alle skifter øvelse samtidig eller at lade eleverne flytte sig rundt, som de selv ønsker. Vælger du det sidste, så sørg for, at der altid kun er én gruppe ved samme øvelse. Husk at minde eleverne om, at de skal bruge deres vejtrækning aktivt, og at de skal lave øvelserne, så det føles behageligt for dem. Ikke alle i gruppen behøver gøre det ens.

Forslag til stationer (2-3 øvelser ved hvert sted)

1. Bjerget + Usynlig stol
2. Hunden + Hunden, der tisser
3. Kobraen + Båden
4. Katten + Tigeren
5. Barnets stilling + Barnets stilling m. aktive arme
6. Planke + Sideplanke + Strakt planke
7. Abesquat + Frøsquat
8. Halv bro + Bro
9. Højt træ + Kriger
10. Glad baby + Buen
11. Fisken + Løveåndedræt + Stående foroverbøjning
12. Ploven + Skulderstand
13. Hovedstand + Søstjernen
14. Skulderstræk + Siddende sidestræk
15. Mountainclimber + Sommerfuglen

Fælles afspænding (10 min.)

Materialer / Musikanlæg og lydfil eller printet tekst med afspænding.

Link til øvelse: [Guidet meditation](#)

Alle elever placerer sig med god afstand på gulvet, så de ikke forstyrrer hinanden. De skal ligge på ryggen (eller hvordan de nu slapper bedst af), og de skal lukke øjnene. Du kan vælge at afspille lyden fra afspændingen på et musikanlæg eller selv læse den op.

11.30-12.30 Frokostpause og frikvartersaktiviteter

Sørg for at eleverne får fyldt depoterne op, både med mad, drikke og bevægelse, så de er klar til det sidste modul om 1990'erne og yoga.





12.30-14.00 Modul 3: Værksteder om yoga og tidens tendenser – 1990'erne

Formål / At eleverne arbejder mere selvstændigt med yoga og/eller opnår en indsigt i den tidsperiode, yogaen kom frem i.

Lokale og materialer / Afhænger af værkstederne. Eleverne kan anvende [arbejdsark med yogaøvelser](#) til værksteder om yoga og [baggrundsmaterialet](#) om tendenser i 90'erne.

Forberedelse / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne, og lad dem vælge værksteder (evt. forud for emneugen). Slå evt. klasser/hele årgange sammen. Gør diverse materialer klar.

Værksteder (80 min. i alt)

Start med en kort introduktion til værkstederne, og lad derefter eleverne arbejde individuelt eller i mindre grupper (60 min.). Efterfølgende skal eleverne præsentere for klassen, hvad de har lavet (20 min.) Vurdér selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Solhilsenen + lav jeres eget yoga-flow**

Solhilsenen er sammensat af en række forskellige øvelser, som glidende følger hinanden, og hvor åndedrættet tydeligt spiller ind. Sådanne sammensætninger kaldes et flow eller en Vinyasa.

I dette værksted skal I først undersøge, hvad Solhilsenen er (både historie og de praktiske øvelser) – find oplysningerne på nettet. Prøv at lave øvelsen sammen.

Herefter skal I lave jeres eget flow, hvor I sætter nogle af de øvelser sammen, som I har lavet tidligere i dag. Jeres flow skal bestå af mindst fem øvelser, som skal sættes sammen til én sammenhængende serie. Lav en video af jeres yoga-flow med instruktion til. Byt video med en anden gruppe og afprøv hinandens flow.

- **Samarbejdsøvelser i yoga**

Som udgangspunkt er yogaøvelser individuelle. Men i dette værksted skal I finde på yogaøvelser, som indeholder samarbejde. I skal tage udgangspunkt i de øvelser, som I har lavet tidligere i dag og sætte dem sammen, så to eller flere elever kan lave øvelsen sammen.

Fx: Usynlig stol (to elever sætter sig ryg mod ryg og støtter hinanden), Halvbro og bro (som forlænges til en hængebro med flere elever), Planke (4-mands planke).

I skal udvikle så mange øvelser som muligt for derefter at kunne vise dem for resten af klassen.

- **Drømmerejse**

I skal digte jeres egen drømmerejse, hvor I har fokus på afspænding. Kroppen skal være i fokus, og formålet er, at man slapper af og kan lade tankerne flyde.

Til sidst skal hele klassen deltage i drømmerejsen.

- **Infoplanche/PowerPoint/Prezi/Film om yoga**

Hvad er yoga? Hvor stammer det fra? Hvad får man ud af at dyrke yoga? Lav en planche med de mest almindelige yogaøvelser, hvor I forklarer, hvorfor det er godt at dyrke yoga.

På dette værksted skal I formidle viden om yoga og yogaøvelser til andre. I bestemmer selv (efter at have snakket med jeres lærer), hvordan I vil løse opgaven.

- **EM i '92 – Danmarks største sportspræstation**

Lad eleverne se [denne korte dokumentar](#) (18 min.) med Richard Møller Nielsen, der fortæller om oplevelsen i 1992, da Danmark vandt EM i fodbold. Bagefter skal de lave en planche (fysisk eller elektronisk), hvor de skriver, tegner og sætter billeder ind om alt fra fakta til følelser omkring sejren i '92.





- **Planche med tøj, hår og mode i 90'erne**

Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om tøj, hår og mode i 90'erne. Hvis der er adgang til udklædningstøj, kan de i stedet klæde sig ud i 90'er mode.

- **Quiz om 90'erne**

Lad eleverne lave en quiz om 90'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quiz'en.

Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer, hvad de har lavet på værkstederne. De øvrige elever følger med i de øvelser, hvor det giver mening.

Opsamling og sammenhæng (10 min.)

Brug lidt tid på at reflektere over yogadagen ved at stille nedenstående spørgsmål. Eleverne kan svare på klassen, i små grupper eller de kan sidde for sig selv og tænke over spørgsmålene.

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvordan var det at lave yoga? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvilken eller hvilke øvelser kunne du bedst lide?
- Hvad er yoga?

Interview/lektie til i morgen

Temaet i morgen er CrossFitness og 2000'erne. Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvilke tendenser, de har oplevet i 2000'erne.

Tak for i dag.

