






TIRSDAG – 1990'ERNE

YOGA

Børnemiljø

	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	God morgen, 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 Jubilæumstidsmaskine: 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 og adgang til projektor og lyd.

Materialer / Evt. plancher m.m. som eleverne lavede i går, skærm, højttaler.

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

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

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, højttaler, print af tre øvelser (fra [arbejdsark med Yogaøvelser](#)) – kun ved MULIGHED 2.

Forberedelse / Sætte dig ind i [baggrundsmateriale](#).

Oplæg om tendensen (5 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og yoga i 1990'erne (se [baggrundsmateriale](#). 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 evt. 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.

Du får nu to forskellige muligheder for at introducere eleverne for disse færdigheder. Eleverne skal være let aktive i begge scenarier.





MULIGHED 1: Yoga med Motor Mille

Dr.dk har lavet nogle rigtig fine små videoer med Motor Mille, hvor hun viser forskellige øvelser til de fire yogafærdigheder. Hvis du vælger denne mulighed, skal alle elever have plads til at stå og/eller sidde på gulvet og samtidig se en skærm, hvor du afspiller videoerne. For hver færdighed er der fire øvelser, hvor du skal udvælge to (for at holde tiden).

- **Vejrtrækningsøvelser** (10 min. i alt): [Vejrtrækning](#)
(Pust fødselsdagslys ud, Bamses honningkrukke, Krible krable-vejrtrækning, Rosa dufter til kager)
- **Styrkeøvelser** (10 min. i alt): [Styrke](#)
(Sikker & Søn stopper trafikken, Brille springer ud, Borddækning, Onkel Rejes guitarsolo)
- **Balanceøvelser** (10 min. i alt): [Balance](#)
(Hr. Skægs T, Hr. Skægs V, Oda Omvendts yndlingsstilling, Kylling som stork)
- **Koordinationsøvelser** (10 min. i alt): [Koordination](#)
(Racerbilen, Onkel Rejes sørøverhilsen, Kluddermitter, Hr. Skæg ryster sand ud af bukserne)

MULIGHED 2: Stående yoga

Hvis I kun har mulighed for fx at være i et klasselokale, kan eleverne sagtens 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 (15 min.)

Materialer / Printede [arbejdsark med De Fem Tibetanere](#), evt. musik, evt. yogamåtter.

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?

I laver herefter de fem øvelser i fællesskab. Sørg for at give eleverne god tid til hver enkelt øvelse og hav fokus på vejtrækningen. Lav 3-5 gentagelser af hver.

Yoga-cirkeptræning eller yoga i fællesskab (45 min.)

Materialer / Printet [arbejdsark med Yogaøvelser](#), keglere til at markere stationerne, evt. yogamåtter, musik.

Introduktion

Fortæl kort om yoga (se introduktionen i arbejdsarket med yogaøvelser. Du vurderer selv, hvor meget af det, du vil fortælle eleverne). Nævn begreberne Asana, Om og Namaste og snak om deres betydning.

Du kan nu vælge mellem to forskellige måder at lade eleverne lave yogaøvelserne på. Det afhænger dels af, hvor selvkørende eleverne er, og af hvordan du helst vil undervise.

MULIGHED 1: Yoga-cirkeptræning

De forskellige Asanas (individuelle yogaøvelser) printes og lægges ud rundt i hallen eller det område, som I skal være i. Eleverne deles i små grupper (med 2-3 elever), og skal nu rundt til øvelserne (som en form for cirkeptræning). 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 + Tigreren
5. Barnets stilling + Barnets stilling m. aktive arme
6. Planke + Sideplanke + Strakt planke
7. Abesquat + Frøsqvat
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





MULIGHED 2: Yoga i fællesskab

I laver de forskellige Asanas (individuelle yogaøvelser) i fællesskab med dig som instruktør.

Sørg for, at du har printet alle øvelser (eller de øvelser, du vil præsentere) fra arbejdsarket med yogaøvelser.

Placér dig, så alle elever tydeligt kan se, hvad du laver. Du kan også vælge at få en elev til at lave øvelsen, så de andre kan se efter denne.

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 behøver at gøre det ens.

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 med værksteder om yoga.

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

Formål At eleverne arbejder mere selvstændigt med yoga og 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. Til de yngste klasser kan der vælges ét værksted til hele klassen, mens de ældre elever kan få flere valgmuligheder og evt. blandes på tværs af klasser/årgange. Lad evt. eleverne vælge inden emneugen. Gør diverse materialer klar til værkstederne.

Værksteder (80 min. i alt)

Start med en kort introduktion til værkstederne, og lad derefter eleverne arbejde individuelt eller i mindre grupper (50 min.). Efterfølgende skal eleverne præsentere for klassen, hvad de har lavet (30 min.) Vurdér selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Yogahistorier**

Eleverne skal nu lave deres egen "yogahistorie". I grupper (med 3-5 elever) udvælger de minimum 10 øvelser/dyr, som skal indgå i historien. Mens de fortæller historien, laver de øvelserne, når dyret eller øvelsen nævnes. Gruppen skal både finde på en historie og øve den. Til præsentationen skal hele klassen være med til at høre og lave øvelser til historien.





- **Samarbejdsøvelser i yoga**

Som udgangspunkt er yogaøvelser individuelle. Men i dette værksted skal eleverne selv finde på yogaøvelser, som indeholder samarbejde.

De skal tage udgangspunkt i de øvelser, som de 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).

Eleverne skal udvikle så mange øvelser som muligt, og derefter vise dem for resten af klassen.

- **Drømmerejse**

Eleverne skal digte deres egen drømmerejse, hvor de 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.

- **Planche med yogaøvelser**

Tegn yogaøvelser samt de dyr, som de er opkaldt efter (fx hundestræk). Du kan også klippe billeder ud og klistre på. Lav gerne beskrivelser af øvelserne.

- **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 eleverne tegne en tegning af noget, de bed mærke i i dokumentaren.

- **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 udklædningsstøj, 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 (30 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.

