

Yoga-leg : Solhilsen i børnehøjde

Idé og tekst: Emmamaria Vincentz, Anne Krogstrup Buch, Sanne Beate Munch

Illustrationer: Sprog&Leg



Solen står op
Varmer min krop

Stå med let spredte ben. Bevæg armene i en cirkel op over hovedet.

Gnid så hænderne på overarmene som for at varme dem.

Helt ned til mine tæer
Jeg kan ikke la' vær'
Med at springe tilbage
Og stå på min hage

Bøj fremover med hænderne mod gulvet.

Stadig foroverbøjet, løft hovedet og ryst let på hovedet

Sæt hænder i gulvet og hop langt tilbage med fødderne, så I står i omvendt V.

Sænk kroppen, så hagen rører gulvet.

Slangen kigger op
Hunden strækker sin krop
Og med et hop
Står solen atter op

Stræk armene og løft overkroppen – sig evt. som en slange. "Sssshhhhh".

Skub bagdelen op mod loftet og kig mellem benene. Sig evt. som en hund.

Lad fødderne hoppe frem til hænderne.

Stræk jer op med armene i cirkel over hovedet.

Saml til sidst hænder foran brystet.

Lad bevægelserne følge teksten i et flydende tempo. Lav den gerne et par gange i træk.

Gengivet med tilladelse fra forfatterne og Det lille yogahus (www.lilleyogahus.dk)

© Sprog&Leg - www.sprogogleg.dk