



Power-yoga

Materialer: Ingen
Faciliteter: Kræver blot et frit areal. Øvelserne kan laves ude og inde
Antal elever: 15-30 / en klasse
Klassetrin: Mellemtrin og udskoling. Kan også tilpasses til indskoling
Tid: 15-20 minutter
Formål: At fremme elevernes styrke, bevægelighed og kropsbevidsthed og at eleverne bliver opmærksomme på egne og andre elevers fysiske forudsætninger og udfordringer
Beskrivelse: Eleverne organiseres i en rundkreds med front mod midten. Her udføres øvelser som planken, sideplanken, hunden, duen, krigeren, træet, flyveren, klovn og bro. Der vælges øvelser, som belaster kroppens muskler. Der er fokus på korrekt udførelse og derfor udføres øvelser langsomt og kontrolleret. Læreren instruerer kort og foreviser/viser billede. Når der er tale om øvelser, som er nye for eleverne, bruges ekstra tid på instruktion og feedback, og eleverne går sammen to og to og korrigerer hinanden. Rolig afdæmpet musik kan understøtte stemning og koncentration.
Hvad er vigtigt for at aktiviteten lykkes: Det er vigtigt, ikke at introducere mange nye øvelser på en gang. Øvelserne gentages fra gang til gang og kun en enkelt eller maksimalt to nye øvelser introduceres ad gangen. Det er vigtigt, at have fokus på elevernes motivation og opmærksomhed og at øvelserne udføres korrekt og musklerne belastes. Derfor er det også vigtigt, at eleverne forstår meningen med øvelserne.
Variation og udviklingsmuligheder: Eleverne kan selv komme med idéer til nye øvelser. Evt. øvelser, som de har fundet på internettet (lektie). Hvis eleverne er gode til at fastholde opmærksomheden, kan der lægges mere fokus på åndedræt og kropsbevidsthed. Når eleverne kender øvelserne vil de også kunne anvendes som brainbrakes midt i den faglige undervisning.