



Skolyoga

Uppdragslista – samla poäng i lugnt tempo!

Totalt kan du samla 80 poäng – men kom ihåg: det viktigaste är samarbete och närvaro.

Uppdrag	Poäng
Hitta på en egen andningsövning och visa för en vuxen	5p
Hitta ett lugnt ställe och sitt tysta tillsammans i 1 minut	3p
Skapa en yogaposition som ni döper själva	4p
Gör en yogaposition tillsammans utan att prata	4p
Skapa en rörelseramsa med allas namn i gruppen	5p
Håll varandra i händerna och andas tillsammans 5 andetag	3p
Rita en känsla och visa en yogaposition som passar till	4p
Ge en snäll komplimang till var och en i gruppen	3p
Skapa ett yogadjur tillsammans och visa för en annan grupp	5p
Gör en tyst yogagång – gå långsamt som i slow motion	4p
Sitt rygg mot rygg och känn varandras andetag – räkna till 10 andetag	3p
Skapa en "yogastatypark" – varje barn fryser i en egen position	4p
Hitta tre färger i rummet/naturen och gör en rörelse för varje	3p
Gör en kedja där varje person gör en yogaposition i turordning	4p
Hitta på en "yogahemlig hälsning" för er grupp	3p
Skapa en andningssång med rörelser (ex: "andas in, lyft händerna...")	5p
Gissa känslan! En gör en yogaposition, de andra gissar vilken känsla den visar	3p
Skapa en form med era kroppar – en cirkel, triangel eller blomma	4p
Gör en balansutmaning – alla står i trädposition samtidigt i 10 sek	4p
Gör en yogaövning där två barn hjälper varandra (ex: dubbelbåten)	4p