

LYKE-VERKOSTON TALVIRASTIPOLKU

Metsäjooga

Kohderyhmä: Alakouluikäiset

Luonto- /opiskelurastin pituus: 15-20 min

Luonto- /opiskelurastin paikka: Metsä

Rastin ohjeteksti: Taivutko kuin koivu tai kiemurteletko kuin joki? Miten luonto voi opettaa sinut liikkumaan?

Etsi luonnosta erilaisia lajeja, joiden muoto kiehtoo sinua. Yritä matkia tätä muotoa niin, että teet samalla venytys-, tasapaino-, koordinaatio- tai lihaskuntoliikkeen. Esimerkkejä löydätte kuvista ja videoista @tampereenluontokoulu (Esimerkit löytyvät myös kirjoitettuna.)

Muista tehdä pieni hölkkälenkki ennen joogaa, jotta saat itsesi lämpimäksi.

Esimerkit:

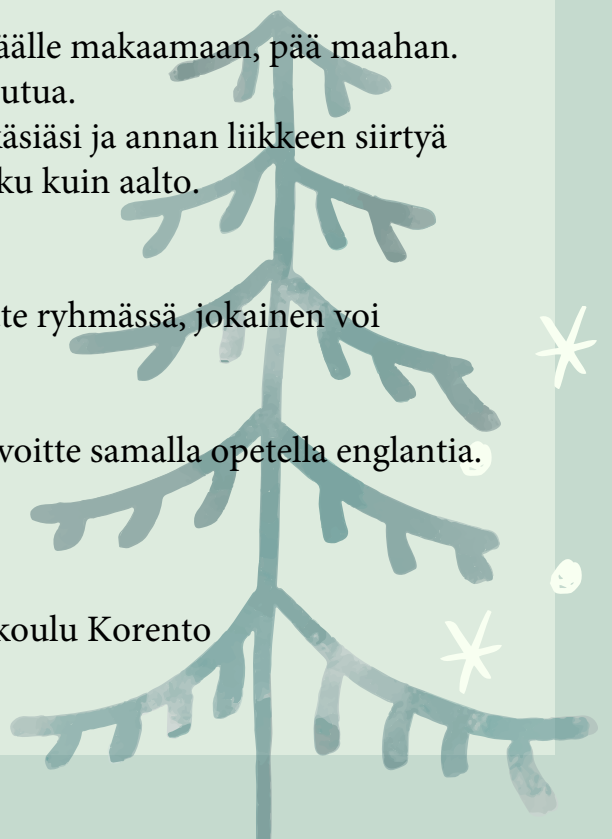
- * Yläselkä on kaareva kuin koivu. Taivuta yläselkäsi kuten joen yli kaartuva koivun oksa.
- * Kiven juuressa voi levähtää hetken. Mene polviesi päälle makaamaan, pää maahan. Laita kädet sivuille, ja anna hartioiden ja niskan rentoutua.
- * Liiku yhtä sulavasti kuin joen virtaus; liikuta ensin käsiäsi ja annan liikkeen siirtyä ylävartaloon, sen jälkeen alavartaloon ja jalkoihin. Liiku kuin aalto.
- * Venytä jalkasi yhtä pitkälle kuin kuusen juuri.

Tämän tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmässä. Jos teette ryhmässä, jokainen voi näyttää vuorollaan liikkeen, ja opettaa se muille.

Lisätietoja: Ohjeet ovat myös englanniksi, joten voit/voitte samalla opetella englantia.

Liittyykö rastiin joku muu tiedosto?: Ei

Tekijän nimi ja/tai organisaatio: Tampereen luontokoulu Korento





Kuva: Tampereen luontokoulu Korento

LYKE-VERKOSTON TALVIRASTIPOLKU



Forest yoga

Target group: Primary schoolers

The length of the nature/ study exercise: 15-20 min

The setting of the exercise: Forest

Instructions: Do you bend like a birch or flow like a river? How can nature inspire new movements?

Look for different shapes in nature that you find fascinating. Try to mimic the shapes while practicing stretching, balance, coordination, or muscle movement. You can find examples in pictures and videos at @tampereenluontokoulu.

Make sure to do a little jog or swift walk to warm up before practicing the poses.

Examples:

* The upper back is curved like birch. Bend your upper back like a birch branch curving over the river.

* At the base of the stone you can rest for a while. Go to your knees to lie down, head to the ground. Put your hands to the sides, and let your shoulders and neck relax.

* Move smoothly like a river; move your arms first then allow the movement to spread to the rest of your upper body, then to your lower body and legs. Move like a wave.

The exercise can be done independently or in a group. If you do it in a group, everyone can take turns to show a move and teach it to others.

Additional instructions: -

Additional files: No

The name of the author/ the organization: Tampereen luontokoulu Korento

