

YOGA MED SKALMAN

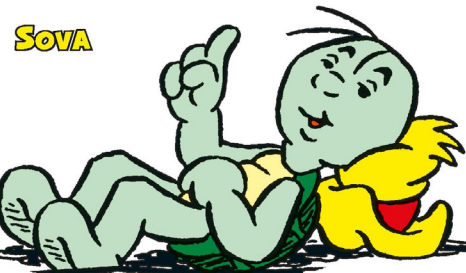
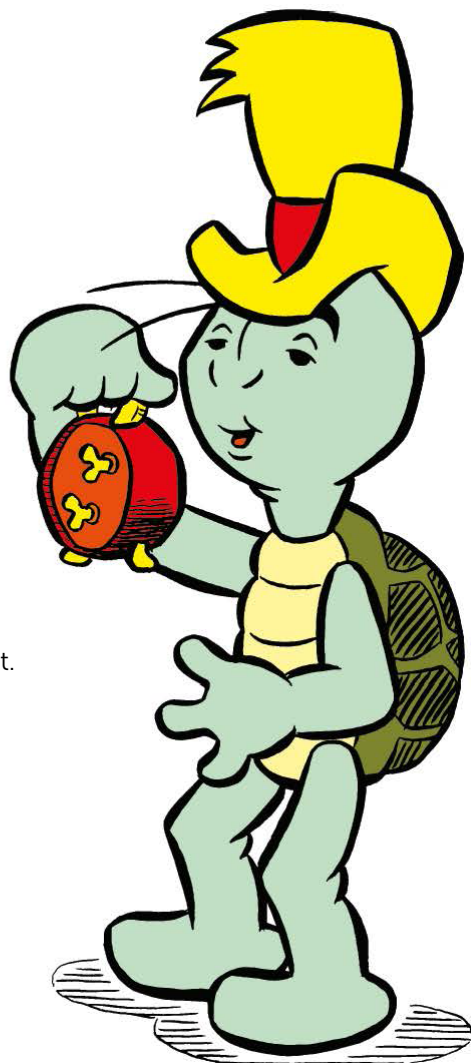
SKALMANS YOGA

Tanken med barnyoga är att ha roligt och skratta. Yoga ökar flexibiliteten i kroppen och kan ge ökad koordination, balans och koncentration. Med Skalmans Yoga leker vi in yogagrunder.

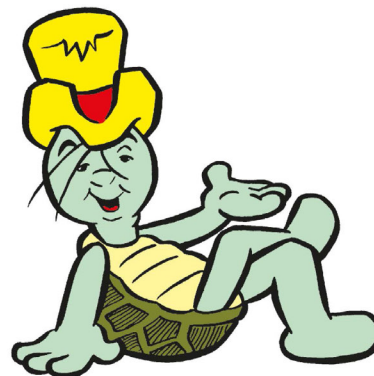
SKALMANS YOGAÖVNINGAR:

Använd gärna Skalman och övriga Bamsefigurer som liknelser så blir det roligare och lättare.

- **SKALMAN SOVER** - ligg ner på rygg, lägg handen på magen och känn andningen.
- **BAMSEKRAM** - ligg på rygg och dra upp båda knäna, krama om.
- **MATKLOCKAN RINGER** - sitt skraddare, handflatorna mot varandra framför bröstet.
- **KATTEN JANSSON** - fyrfota kuta och svanka.
- **SKALMANS HÖGA HUS** - stå på ett ben, andra foten vid knät, armarna över huvudet.
- **SKALMANS TÄNKALJUS** - rulla upp till skulderstående.
- **SKALMANS SKAL** - på knä, kryp ihop, armarna fram och händerna mot golvet.



MATKLOCKAN RINGER



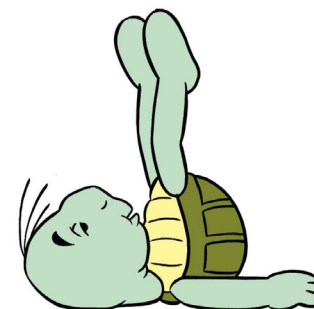
KATTEN JANSSON KUTA OCH SVANKA



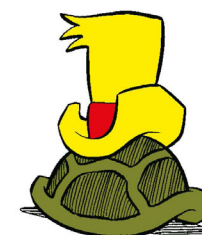
SKALMANS HÖGA HUS



SKALMANS TÄNKALJUS



SKALMANS SKAL



Besök oss!
shop.gymnastik.se