

# Jule-Yoga

Julekalender



Aalborg  
Kommune

# Aktiv julekalender 2016

Du sidder nu med Kroppen på Toppens aktive julekalender, og i år er kalenderens tema børneyoga. Julekalenderen er lavet i samarbejde med forfatter Lotte Salling, der med sine finurlige yogaremser underbygger den legende tilgang til børneyoga. Til hvert yogadigt viser nisserne, hvordan yogastillingen laves. Det er dog børns bevægeglæde, der er i centrum, fremfor om de laver yogastillingen på helt den samme måde som nisserne :-)

Børneyoga har sit udspring i børns naturlige bevægeglæde og leg og har en positiv indflydelse på børns opmærksomhed og koncentration. Yogadigtene kan laves i institutionen, i dagplejen og hjemme i familien og kan være en kærkommen mulighed for mental afspænding i en spændende december måned.

Rigtig god fornøjelse  
med børneyoga ... og god jul!



1. Print hele pdf'en ud i 1 eksemplar.  
Klip derefter hver side til – bare følg  
klippestrøgerne.

2. Sådan – nu er du klar  
til at folde alle arkene  
på midten.

3. Find en hulmaskine  
og lav et hul i hvert  
af de foldede ark.



4. Træk en snor igennem alle de  
foldede ark og hæng den op.

5. Nu er den klar til brug. Tag én historie pr.  
dag. Bare følg datoen på forsiden.

KROPPEN  
på

- I BØRNEHØJDE

1



## KALENDERLYSET

Lig på ryg, arme langs siden, løft ben op i strakt,  
skub fødderne opad som flammen, der blafrer,  
når I puster til den.

*I december vil vi tænde  
lyset her, så det kan brænde,  
med en flamme, varm og gul,  
lige indtil det er jul.*

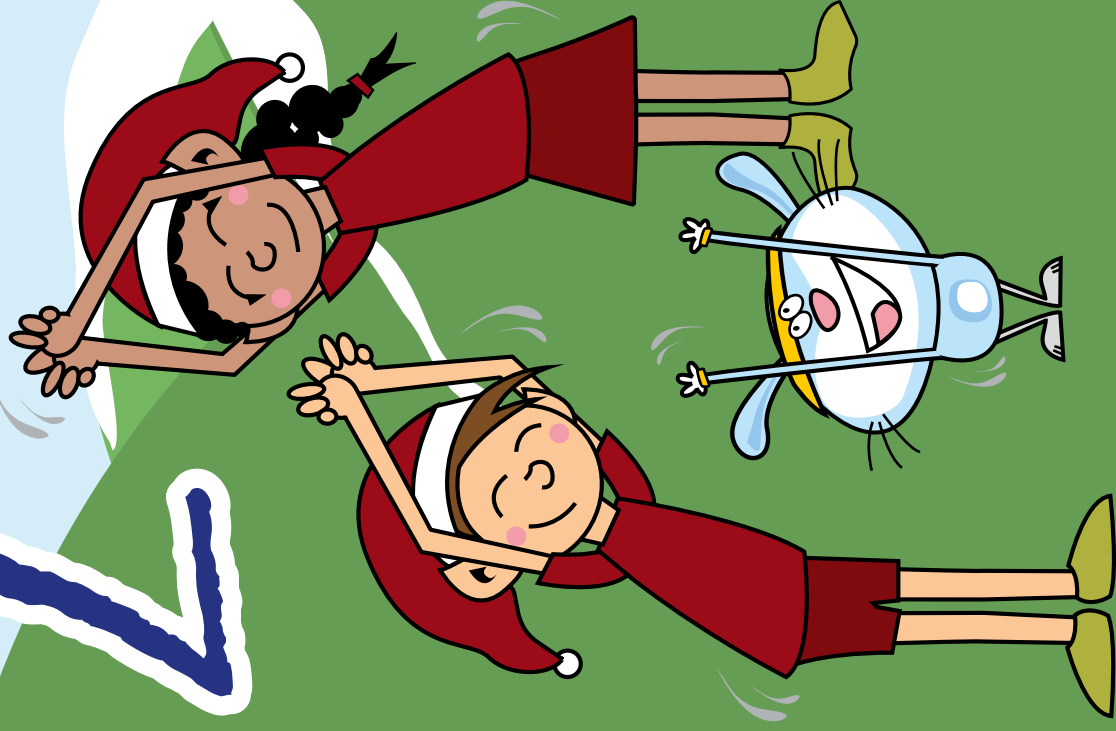
# HALVMÅNEN

Stræk armene over hovedet med håndflader mod hinanden. Svaj til den ene side og stå lidt. Gentag remsen og svaj modsat.

**Vinternætterne er sorte,  
men på himlen dér langt borte  
hænger månen, hvid og halv,  
som en flækket æggeskal.**

KROPPEN  
på

- I BØRNEHØJDE



# JULEPYNT

Lig på maven med fremstrakte arme. Løft den ene arm op og klap sammen som saksen. Skift side og klip nogle gange. Prøv også at "klippe" med benene.

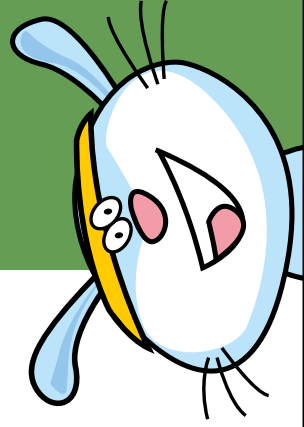
**Når december er begyndt,  
skal vi klippe julepynt.  
Vil du ikke hjælpe til?  
Tag nu saksen, hvis du vil.**



# NISSEN

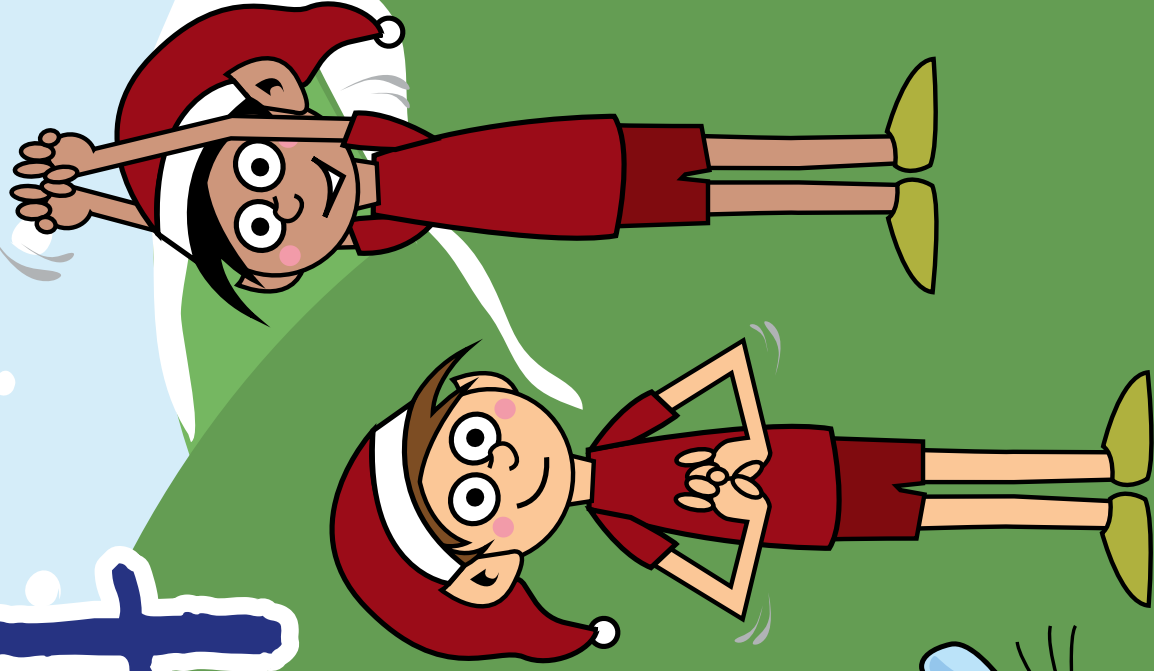
Stå ret, med håndflader samlet foran hjertet.  
Løft armene højt op til en hue,  
træk vejret dybt og sænk dem igen.

**Julenissen smiler glad,  
når han får sin julemad.  
Og når han vil ud at gå,  
ta'r han nissehuen på.**



# 4

**KROPPEN**  
på  
- I BØRNEHØJDE



L



## BORDET

Sid og sæt håndflader på hver side af enden.  
Løft kroppen og form et bord. Løft evt. en hånd til sidst  
og "smag" på maden. Er stillingen svær, kan I lave bordet  
omvendt, hvor I står på alle fire.

**Bordet her er dækket op  
med tallerken, ske og kop.  
Vi får risengrød i dag,  
løft nu skeen op og smag.**

# KANEN

Sid og løft ben og arme. Balancér som en båd eller kane hen over himlen. Smid evt. gaver ud til børn nede på jorden. Ryk også i tøjlerne og styr Rudolf, mens I vipper fra side til side.

**Hvad mon julemanden laver?  
Han skal ud med julegaver.  
Flyver rundt i stjernevrимlen  
som en lille båd på himlen.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE





7

## PEBERNØDDER

Lig på ryggen, krum sammen og vip frem og tilbage eller fra side til side. Prøv også at vende forside nedad, som pebernødden der bages.

**Vil du ha' en pebernød?  
Den er dejlig sprød og sød.  
Den ku' trille, hvis den ville,  
når den er så rund og lille.**

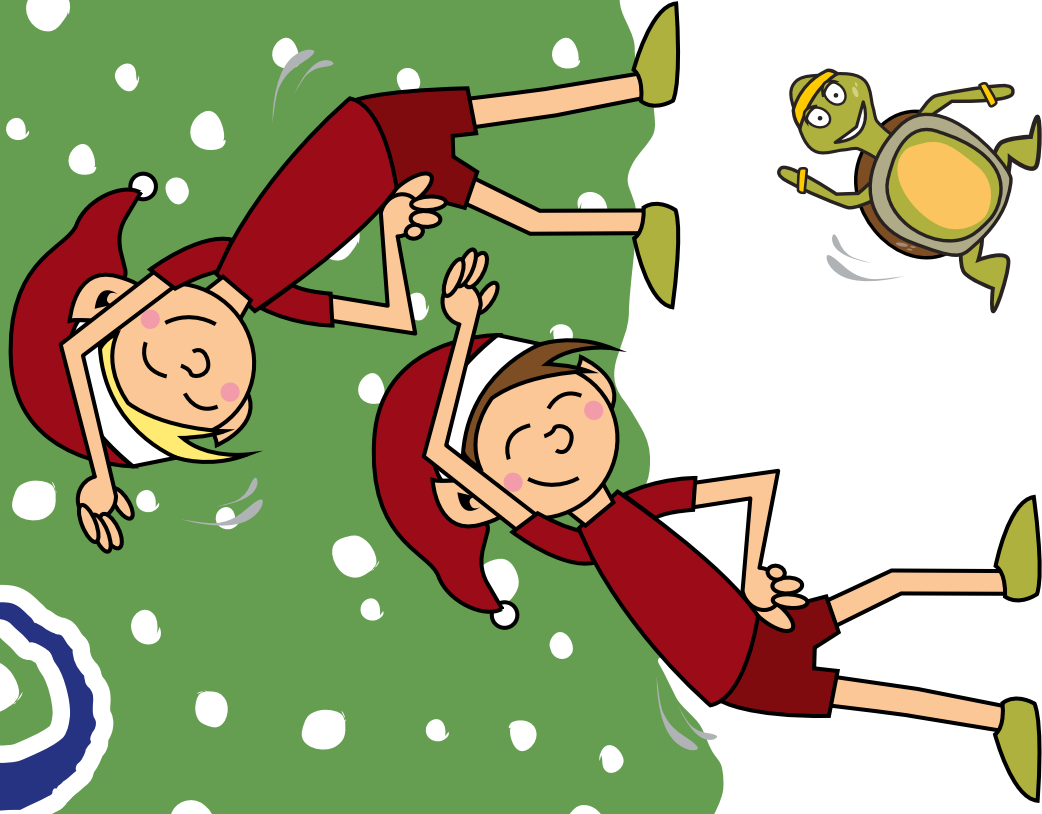


# VANDE JULESTJERNE

Stå med let spredte ben. Arme vandret. Drej fødder lidt den ene vej. Bøj overkrop samme vej, med arm over hovedet, som en vandkandetud, der hælder ("vand" f.eks. en tegning af en blomst på gulvet).

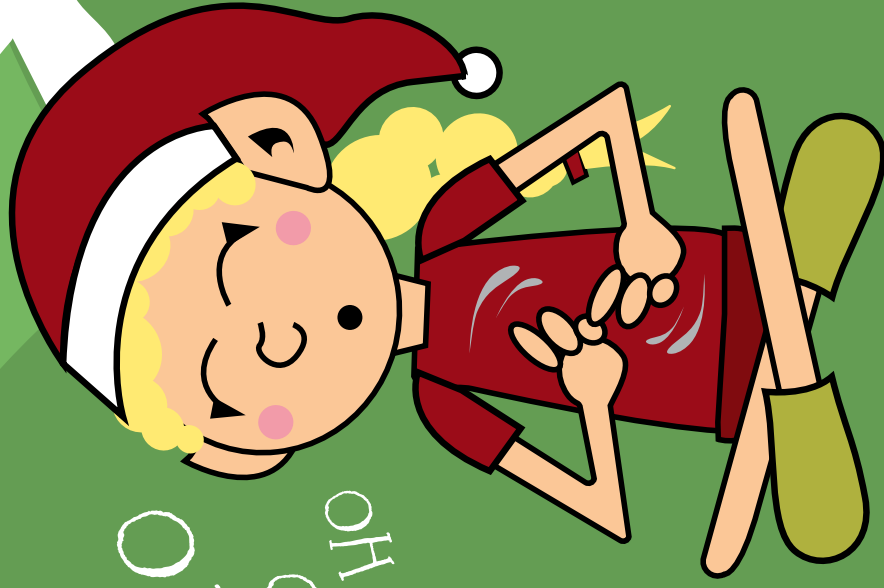
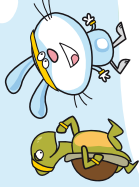
**Julestjernen på mit bord  
vokser sig så flot og stor.  
Men den trænger til lidt vand,  
hjælp mig gerne, hvis du kan.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE



KROPPEN  
på

- I BØRNEHØJDE



# JULEMAND

Sid i klassisk Lotusstilling,  
med foldede ben og ret ryg.  
Træk vejret dybt ind, klap jer  
på maven og sig "Hohoho".

**Julemand, kom ned til mig  
Jeg vil sidde her hos dig.  
Gemmer du min julegave  
inde på din store mave?**

# KÆLKEBAKKEN

Lav en kælkebakke med kroppen, enten med strakte eller bøjede arme som på tegningen (eller vend jer om og lav en bakke med forsiden op). Tril til sidst rundt, som om i vælter i sneen.

**I december kan det ske,  
at vi får en masse sne.  
Så jeg trækker kælken op  
til den største bakketop.**

KRØPEN  
- I BØRNEHØJDE

10



# JULESTRESS

Stå og fæld forover. Hæng mens I sukker dybt nogle gange. Nævn ting man kan stresser over i julen. Sig f.eks. "Pyh, alle de gaver vi skal købe", "Pyh, alle de kager vi skal bage", osv.

**Hvis man er lidt utilfreds,  
og bli'r ramt af julestress,  
kan man hænge sådan her,  
bare glo på sine tæ'r.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE



# ENGLESTØV

Stå som i startstilling, med let spredte ben og håndflader samlet foran hjertet. Træk vejret godt ind og pust kraftigt ud, mens I fører hænderne op over hovedet og tilbage til start.

**Englen svæver på sin sky,  
kigger ned på vores by,  
puster stjernestøv af sted,  
som vi pynter julen med.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE

# 12



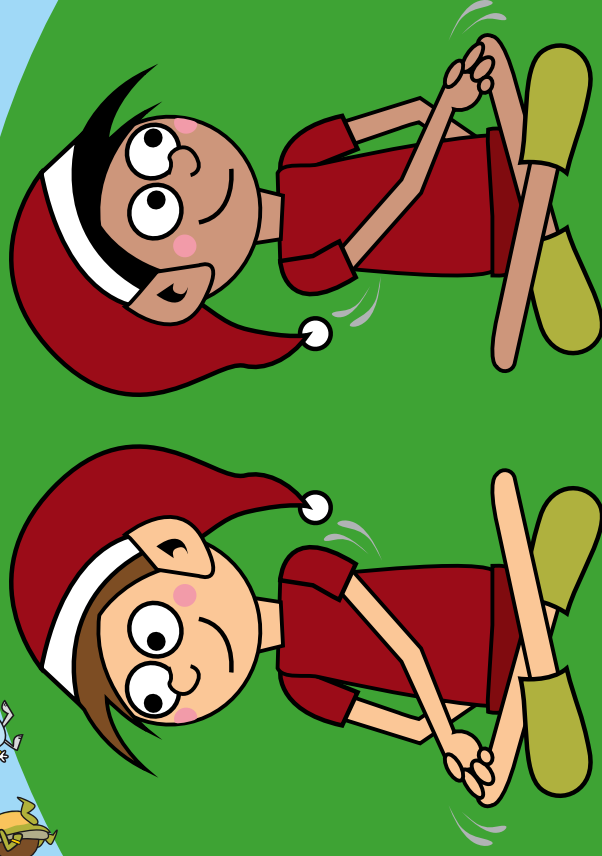
# JULEGÅS

Sid med ret ryg og krydsede ben.  
Drej rundt som vist, mens I kigger bagud.  
Prøv begge veje.

**Se, den stakkels julegås  
kigger på sin tykke mås.  
Den er sikkert ikke glad  
for at bli' til julemad.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE

# 13



# TIGRE OG ELEFANTER

*Under verset står I som tigeren og bagefter som elefanten.*

**Tiger:** Stå på alle fire, skyd et ben tilbage og løft modsatte arm frem i vandret.

**Elefant:** Stå i bredstående, saml armene og sving med dem som en snabel. Drik vand og "sprøjt" efter hinanden.

**Når min bror går rundt og siger,  
at "til jul får vi en tiger  
og en kæmpe elefant",  
vil jeg ønske, det var sandt!**

**KROPPEN**  
på  
- I BØRNEHØJDE

# 14





# STJERNE

Spring ud med arme og ben i en stjerne.

Vink (f.eks. ved at dreje i håndledet).

Drej kroppen lidt i forskellige retninger og vink.

**Højt på himlen i det fjerne  
kan jeg se en rigtig stjerne.  
Er det os, den blinker til?  
Vink tilbage hvis du vil.**



# MIN HUND

Stå på alle fire, løft så enden op  
og stræk arme og ben lidt,  
før I slapper af igen.

***I sin skål, når det er jul,  
skal min hund ha' dobbelt sul.  
Og så snart den har spist op,  
strækker den sin trætte krop.***

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE



# JÆGER

Stå med spredte ben, drej kroppen til den ene side,  
forreste fod lige frem, bageste fod kun halvt drejet med.  
Armene lige op, med håndflader nedad.  
Bageste arm kan evt. spænde buen langsomt.

**Jeg vil skyde mig en and  
her i julen, hvis jeg kan.  
Kun med pil og buen her,  
ikke med et dumt gevær.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE

# 17



# 18

## MØLLEN

Stå ret og sving armene afslappet fra side til side, helt om på ryggen. Prøv også hvor armene svinger ned mod gulvet, så fingrene rører modsatte fod. Tal om forsk. ting, møllen maler.

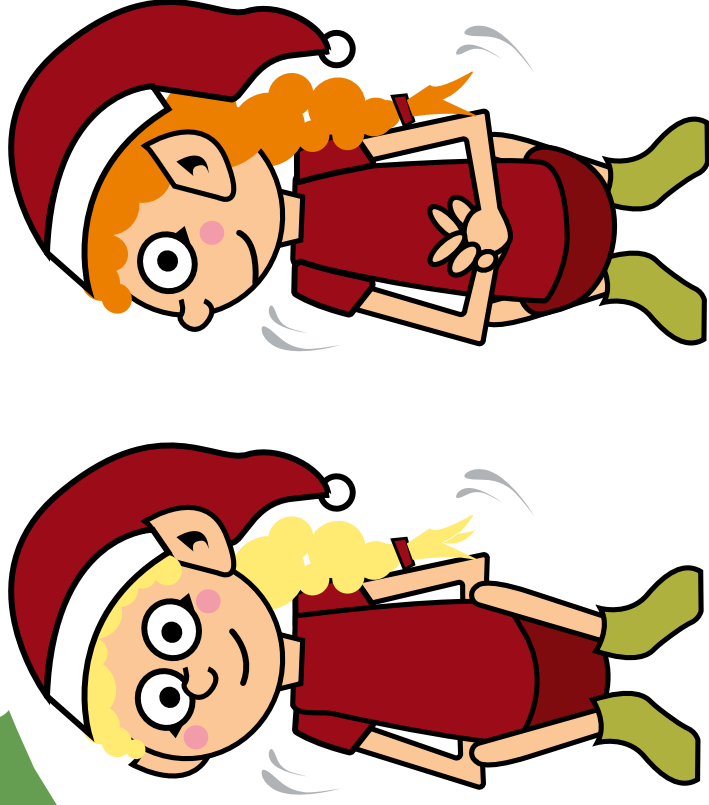
**Møllen, den kan male mel,  
krydderier og kanel  
til det brød, vi går og bager,  
og til søde honningkager.**



# SNEUGLE

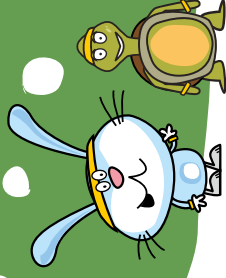
Sid på hug og fold evt. arme bag ryg.  
Øjne bevæger sig fra side til side og op og ned.  
Prøv det samme med hele hovedet.

**Når en sneugle fra oven,  
kigger efter mus i skoven,  
glor den øjnene af led,  
venstre, højre, op og ned.**



KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE

19



# JULEFEST

Sid og træk den ene fod op til samme sides øre, som en telefon. Prøv så modsatte fod. Tal lidt i telefonen, før I ringer til den næste.

Obs: Pas på med knævridd hos børn med hypermobile led.

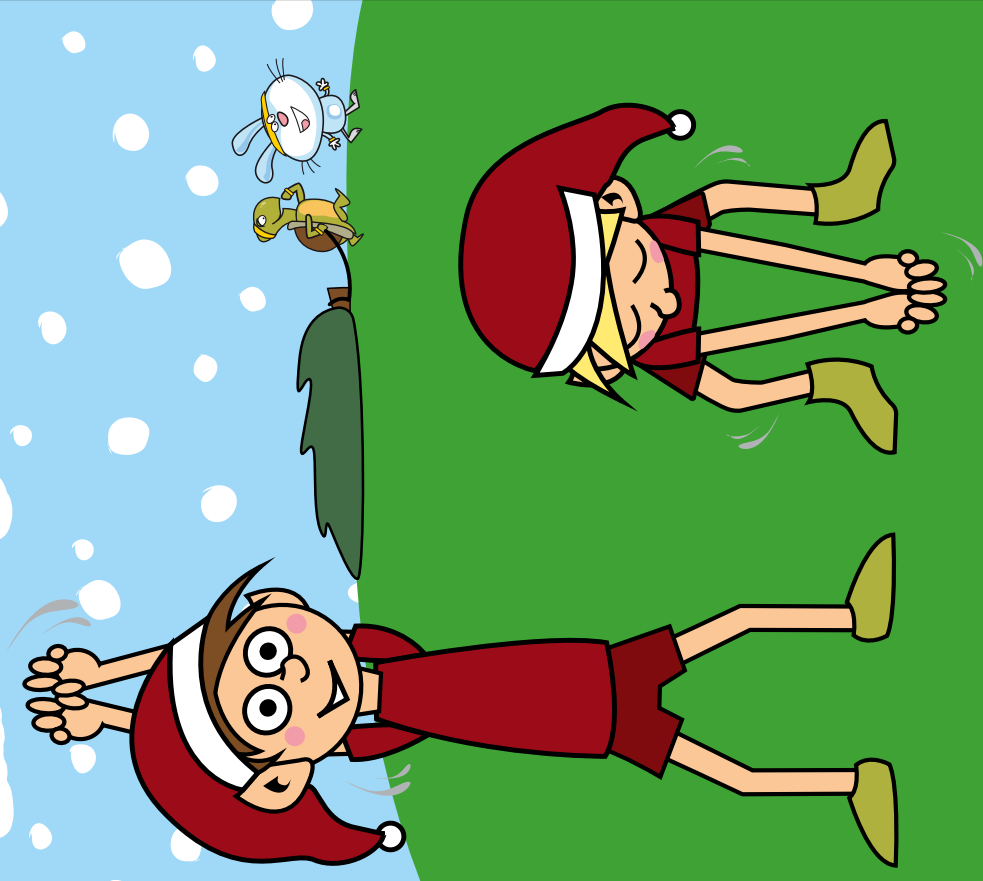
**Hvem vil du ta' med som gæst,  
hvis du holder julefest?  
Ring og spørg dem, li'som mig,  
om de kommer eller ej.**



**KROPPEN**  
på  
- I BØRNEHØJDE



# 12



## SKOVHUGGER

Stå med spredte ben, lidt mere end hoftebredde.  
Træk hænder bagover og hug, så armene svinger ind  
mellem benene. And ind på vej op og pust hårdt ud  
eller sig "Hug", når I hugger.

**Tag din økse med i skoven,  
hvis du ikke er for doven.  
Vi skal fælde juletræ'r.  
Hug med øksen sådan her.**

2

## RUDOLF

Stå på alle fire. Skiftevis krum og svaj ryggen langsomt. Træk vejret dybt ind ved svajet og pust ud, når I krummer (eller sig "pyh").

**Rudolfs ryg gør altid ondt  
af at flyve rundt og rundt.  
Derfor gør han, som han plejer:  
Krummer, svajer, krummer, svajer.**





# 2

## GYNGEHEST

Lig på maven, ræk bagud, tag fat om anklerne og vip lidt på maven (kræver blødt underlag).  
Version 2: Lig på ryggen, ben op i luften, kryds arme under knæ, rul på ryg og kom op at sidde.

**Det er tid til pakkeleg.  
Denne pakke er til dig.  
Måske gætter du min gave,  
når du ser, hvad den kan lave.**



# JULETRÆET

Stå med håndflader mod hinanden, løft en fod (eller bare en hæl), som støttes mod underbenet. Til sidst løftes hænderne og former en cirkel, som stjernen på juletræet.

**Juleaften er begyndt,  
træet står med lys og pynt,  
stråler smukt, fra top til tå,  
med sin flotte stjerne på.**

KROPPEN  
på  
- I BØRNEHØJDE

