



2019-2020

Ασκήσεις για παιδιά κατά την παραμονή στο σπίτι...

A



3-4σετ/15-20sec

Μπορούμε να κάνουμε αρκετές παραλλαγές π.χ.


Δεν μιλάμε καθόλου κατά την εκτέλεση...

μιλάμε χαμηλόφωνα για να δούμε τι δυσκολία...


μιλάμε κανονικά... κλπ.

B


GARDEN YOGA FOR KIDS




Pretend to be a tree
Tree Pose: Stand on one leg. Bend the other knee and place the sole of your foot on your inner thigh. Sway like a tree in the breeze. Now the other side.




Pretend to be a frog
Squat Pose: Come down to a squat with your knees apart and arms resting between your knees. Touch your hands to the ground. Jump like a frog.




Pretend to be a seed
Child's Pose: Sit back on your heels and bring your forehead down to rest on the floor. Pretend to be a seed in the garden.



Pretend to be a butterfly
Cobbler's Pose: Sit on your buttocks with a tall spine. Bend your legs with the soles of your feet together. Flap your legs like the wings of a butterfly.



Pretend to be a flower
Flower Pose: Lift your bent legs, balancing on your sitting bones. Weave your arms under your legs, palms up. Pretend to be a flower in bloom.



printable yoga poster

3-4σετ/15-20sec

Μπορούμε να κάνουμε αρκετές παραλλαγές στις ασκήσεις ισορροπίας π.χ.

με κλειστά μάτια

εναλλάξ κλειστά/ανοιχτά μάτια

με το ένα μάτι κλειστό κλπ.



2019-2020

Γ

Kid - Friendly **YOGA** for a Healthier Generation

Mountain Pose Chair Pose Crescent Moon Pose Tree Pose

Child's Pose Downward Facing Dog Pose Happy Baby Pose

Butterfly Pose Rag Doll Pose Corpse Pose

3-4σετ/20-25sec



2019-2020

Δ

SUMMER OLYMPICS YOGA FOR KIDS

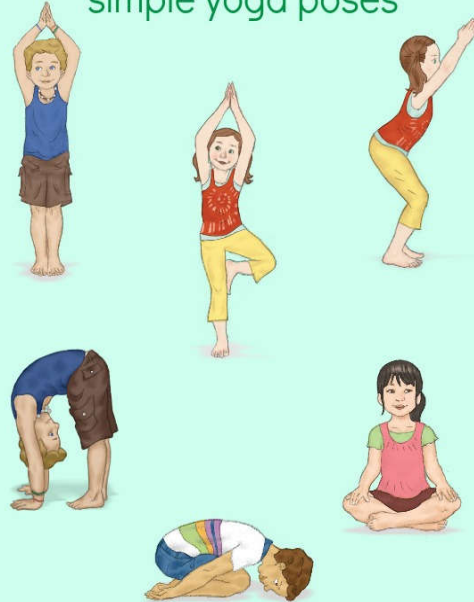
Learn sports through movement



KIDS YOGA
STORIES

Weather Yoga

Learn about weather through
simple yoga poses



KIDS YOGA
STORIES

3-4σετ/20-25sec

Ενδεικτικά Link με ασκήσεις:

<https://www.youtube.com/watch?v=8uUawnM-FD8>

https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs

<https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>

Καλή συνέχεια...