



# Akroyoga i gymnaset

3. udgave

af Simon Christian Larsen



### Akroyoga i Gymnasiet

3. udgave

© Simons Akroyoga 2020

Denne bog indgår som en del af kurset "Akroyoga i gymnasiet". Idrætslærere der har deltaget på kurset får udleveret bogen og kan bruge den i deres undervisning.

Udførelse af øvelserne i bogen sker på eget ansvar. Simon Christian Larsen fralægger sig ethvert ansvar for eventuelle skader du måtte pådrage dig.

Jeg vil gerne takke særlige personer for deres bidrag til denne bog. Tak til Kirstine Mortensen og Linda Hejselbak Jensen for gymnasiefagligt input. Tak til Sarah Steinitz, Sandrine Reny og Mark Thyrring for lækre billeder og videoer. Tak til Florence Cuttat og Alex Murray for at hjælpe foran kameraet. Tak til Anne Larsen og Nanna Dam Jonassen for at læse korrektur.



# INDHOLD

- 3 Hvad er akroyoga
- 4 Formål
- 5 Kommunikation
- 7 Tillid
- 8 Spotting
- 10 Didaktik
- 12 Faglige mål
- 13 Evaluering
- 15 Forløbsplan
- 22 Opvarmning
- 25 Akroyoga positioner
- 43 Therapeutics
- 44 Kontakt Simons Akroyoga



INDLEDNING

# HVAD ER AKROYOGA?

Akroyoga er en blanding af akrobatik, yoga og thai massage. Gennem en legende tilgang til bevægelse lærer vi at balancere med hinanden. Selvom vi styrker vores kropskontrol og forbedrer vores balanceevne, muskelstyrke og smidighed, så er det blot sidegevinster. Det centrale i akroyoga er tillid, samarbejde og kommunikation.

Gennem tillidsskabende øvelser bygger vi langsomt op til at vi lærer at balancere med hinandens vægt. Vi starter stille og roligt, så vi bliver trygge ved den fysiske kontakt.

Der er tre roller i akroyoga. En base der ligger ned, en flyver ovenpå, og en spotter til sikkerhed. Vi arbejder med kommunikation, med at finde balance med hinanden, og i høj grad med hvordan vi opbygger tillid til hinanden. Med den rette teknik behøves hverken nogen særlig styrke eller smidighed for at dyrke akroyoga.

I akrobatik er der opvisninger og man konkurrerer. Det samme gælder ikke for akroyoga. Fokus er ganske enkelt ikke på præstation, men derimod på nærvær, samvær, leg og kommunikation.

[Se video](#)



HVORFOR DYRKE AKROYOGA?

# FORMÅL

Akroyoga er i sin natur ikke en præstationsorienteret aktivitet. I modsætning til akrobatik, så findes der ikke konkurrencer og shows. Derfor arbejder vi med mange andre færdigheder end de rent tekniske. Akroyoga giver ikke blot en øget kropsbevidsthed, det giver også et mere naturligt forhold til kropskontakt med andre. Derudover så lærer man om samarbejde og non-verbal kommunikation.

Endeligt, så er et af de vigtigste formål med undervisningen i akroyoga at få tillid til egne evner, og lære hvordan man opbygger tillid hos andre, så de føler sig trygge.

Akroyoga er nemt at komme igang med, da det ikke er særligt udstyrskrævende. Alt hvad man har brug for er et stabilt underlag, der hverken er for blødt eller for hårdt. Skridsikre yogamåtter kan godt bruges, men allerbedst er rulle madrasser eller puslespilmåtter. I udendørssæsonen kan man være på en græsplæne og her fungerer yogamåtter glimrende, da jorden er forholdsvis blød og behagelig.



Se video





SAMARBEJDE I AKROYOGA

# KOMMUNIKATION

Når vi skal samarbejde, så er god kommunikation essentiel.

Det kan ofte være nødvendigt for basen eller flyveren at fortælle hvad man synes ikke fungerer. Når du kommer med kritik så husk "Den pædagogiske sandwich". Hver gang du kommer med negativ feedback, så sig samtidig noget positivt. Ros er netop et element i god og effektiv kommunikation (1). Hvis du altid kun kommer med negativ feedback, så stopper makkeren med at lytte til dig.

Forsøg at være konstruktiv. Sig hvad du har brug for, i stedet for at sige, hvad du ikke har. Eksempel: "Jeg skal bruge mere vægt i mine arme" frem for "Du lægger ikke nok vægt i mine arme". Det kan måske virke som en sproglig detalje, men det kan have stor betydning for hvordan vi oplever samarbejdet.

Hvis noget ikke fungerer i gruppen, så kan det lede til frustration. Vi kan have en tendens til at ende med kun at fortælle alt det, der ikke fungerer, altså alt det negative: "vi har ikke nok vægt i armene", "du skal læne dig mere", etc. Husk på at formålet med akroyoga ikke kun er at blive en god partnerakrobat. Formålet er mindst ligeså meget at blive bedre til at samarbejde og kommunikere og samtidig have det sjovt i processen. Efter en svær øvelse kan det være en god idé lige at bruge to minutter i tre- eller firemands grupperne til at fortælle hinanden, hvad I synes fungerede godt.





Den verbale kommunikation i gruppen er vigtig, men i akroyoga kommunikerer vi også meget med kroppen. Kropskontakt er blevet kaldt "den mest oprindelige form for social kommunikation" (2). Nogle gange fungerer det endda allerbedst at bruge kropssproget fremfor det verbale sprog. Effektiv kommunikation kræver da også både aktiv lytning og en opmærksomhed på den andens non-verbale signaler (1).

Det kan fx være forvirrende at snakke om højre/venstre. For er det flyverens eller basens "højre" man mener? Et godt råd er derfor at bruge kropssproget og i stedet klemme med hånden eller vippe lidt med tæerne og sige "den her side".

Timing og tempo i især indgange til positioner (men også i nogle overgange) kan være udfordrende. Her kan åndedrættet være til stor hjælp. I stedet for at tælle "3-2-1-nu", så brug i stedet et tydeligt åndedræt. Træk vejret dybt og højt sammen (energi indåndes) og bevæg jer derefter ind i stillingen på udåndingen.

(1) Henriksen, K., Hansen, M. Hansen, J. (2007). *Gyldendals Idrætspsykologi*, 1. udgave (s. 123-130). København: Gyldendal.

(2) Winther, H. (2004). *Kropskontakt i spændingsfeltet mellem dans, kamp og leg* (s. 5). Publiceret på [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org)

AT STOLE PÅ HINANDEN

# TILLID

Akroyoga kræver tillid. Derfor er akroyoga også blevet kaldt "the yoga of trust", eller på dansk tillidsyoga. Det kræver naturligvis selvtillid og en tro på egne evner at bære et andet menneskes fulde kropsvægt, eller selv at balancere på en anden person. Men det kræver i høj grad også social tillid, altså at man stoler på de andre i gruppen.

Faktisk har vi i Danmark verdensrekord i social tillid. Når man spørger om man kan stole på de fleste andre mennesker, så svarer hele 78 % af danskerne ja. Ifølge professor Gert Tinggaard Svendsen er tillid Danmarks vigtigste råstof. Han mener, at høje tillidsrater er en af årsagerne til den store velstand i Skandinavien. (3)

Der er dog andre end samfundsøkonomiske argumenter for at interessere sig for tillid. Tillid er nemlig "en forudsætning for alle vedvarende sociale relationer." (4: s. 67) For at bevare en relation til fx sin ven, sin kæreste eller sin lærer, så må der nødvendigvis være et fundament af tillid.

Tillid skal opbygges, og her handler det blandt andet om forudsigelighed: "For at situationer skal kunne fremstå som normale og forudsigelige (dermed tillidsansporende), må deltagerne i dem nødvendigvis følge og demonstrere accept af sociale regler." (4: s. 71) Det kræver altså, at vi følger de sociale normer, før vi tør stole på hinanden i en bestemt situation. I akroyoga bør spotteren eksempelvis være koncentreret og stå tæt på. Formår man som spotter at vise, at man følger denne social norm, så øger det forudsigeligheden, og det skaber et grundlag af tryghed og tillid.

Til sidst bør nævnes den identitetsbaserede tillid. Som mennesker har vi en tendens til at danne sociale grupper med andre, som ligner os selv. I kraft af enigheden, så føler vi i sådan en homogen gruppe, at vi kan stole på de andre gruppemedlemmer. Der kan sågar være en tendens til, at man ikke bare forventer tillidsbaseret adfærd fra de andre i gruppen (indgruppen), men at man samtidig forventer negativ adfærd fra fremmede (udgruppen). Det kan ende med at blive en selvopfyldende profeti. (4) I akroyoga er den identitetsbaserede tillid interessant, fordi man som elev ofte vil have en tendens til at danne gruppe med dem fra klassen man ligner eller har noget til fælles med. Spørgsmålet er så om det kan udfordres. Hvordan kan man lære at stole på dem man ikke ligner? Kunne man fx udvide indgruppen?

(3) Svendsen (2012). *Tillid - Tænkepauser*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.

(4) Kristiansen, S. (2011). *Tillid på mikroplanet: Interaktion og sociale grupper*. I: P. Hegedahl & G. L. H. Svendsen (red.), *Tillid - samfundets fundament*. (67-82). Odense: Syddansk Universitetsforlag

SIKKERHED I AKROYOGA

# SPOTTING

Sikkerhed er en forudsætning for tillid. Derfor bruger man i akroyoga altid en eller flere personer som 'spottere'. Spotteren er akroyogaens vigtigste rolle.

Spotterens opgave er primært at hjælpe til at ingen kommer til skade. Sekundært så kan spotteren hjælpe med at gøre flyver og base trygge, så de tør prøve de forskellige positioner og overgange. Spotteren sørger for at bringe flyveren tilbage i balance eller sikkert ned på jorden, hvis det bliver nødvendigt. Jo hurtigere spotteren redder ubalancen, jo mindre vægt skal spotteren håndtere, og jo større er sandsynligheden for at flyveren bliver på basen.

Hvis enten flyver eller base ønsker at stoppe øvelsen, siger vedkommende klart og tydeligt "ned", og så hjælper spotteren med, at det sker trygt og sikkert.

Sørg for afstand imellem grupperne. Jo højere I flyver, jo mere afstand imellem grupperne har I brug for. Sørg også for at alle har bare fødder. Med sokker på er der risiko for at glide. Særlige skridsikre sokker er ok.

Ved nye øvelser kan det være en god idé at starte med at lade spotteren holde om flyveren. Derefter kan man holde mindre og mindre og langsomt give helt slip (men stadig være parat helt tæt på med både sine hænder og sin krop). Fordelen ved at holde meget er at det er sikkert. Ulempen er at især basen kan have svært ved at fornemme balancen.

Der findes forskellige måder at spotte på (se videoer fra side 25 og frem for yderligere forklaring):

- Bro grip spotteren holder med sommerfuglegreb
- Gaffeltruck spotteren holder begge sine arme som en gaffeltruck
- Sandwich spotteren holder en hånd på flyverens mave og en hånd på flyverens ryg
- Hot potato spotteren hjælper med langsomt at give kontrollen og balancen til basen og flyveren



De fem gyldne regler for spotting i akroyoga:

### 1 Vær tæt på

Bevar både dit tyngdepunkt og dine hænder tæt på flyveren. Vær klar til at gribe og bevæge dig.

### 2 Vær opmærksom

Forbliv fokuseret selvom alt ser stabilt og sikkert ud. Et fald sker nogle gange på kun et splitsekund. Vær parat.

### 3 Vær ærlig

Det er okay at sige "Jeg ved ikke hvordan man skal spotte det her." Spørg efter en forklaring på spottingteknikken. Eller få en anden til at spotte.

### 4 Vær støttende

Opmuntre gerne basen og flyveren. Fortæl dem hvis de gør det godt. Det får måske endda flyveren til at blive mere rolig og gør det dermed lettere for basen at balancere.

### 5 Vær stor nok

Gå aldrig med til at spotte, hvis flyveren er meget større end dig selv. Du bør være i stand til at håndtere flyverens vægt. Det er okay at være mere end én spotter. Men vær sikker på at I ved hvad I gør, og hvem der er ansvarlig for hvad.



AT UNDERVISE I AKROYOGA

# DIDAKTIK

KUN TIL  
UNDERVISERE

Du kan sagtens undervise alene. Du fornemmer hurtigt, hvilke elever der har flair for akroyoga, og kan så bruge dem til at demonstrere øvelserne med. Du kan også bruge denne bogs instruktionsmateriale og videolinks, og sætte eleverne i gang med selvstudium og træning. Her er det enormt vigtigt, at eleverne på forhånd får vist korrekt spotterteknik.

Når det kommer til spotting, så er der for dig som underviser en fin balance. På den ene side skal du gøre eleverne opmærksomme på risici, så de tager spotting seriøst. På den anden side skal du ikke gøre dem bange for at deltage.

Undervisningen i akroyoga er typisk meget deduktiv. En induktiv undervisningstilgang kan dog også være berigende. Eleverne kan finde deres egne variationer af de kendte positioner, de kan finde alternative indgange, eller de kan vælge to positioner og finde en måde at komme fra den ene til den anden. Denne friere form kræver at eleverne allerede er trygge og erfarne spottere, så vent med den til senere i et forløb.

Som underviser skal du skabe et trygt rum. Det trygge rum er hele fundamentet for undervisningen i akroyoga.

Det kan føles grænseoverskridende for nogle at komme så tæt på andre mennesker, som man gør i akroyoga. Nogle kan opleve ubehag ved berøring, måske fordi de opfatter berøring som enten voldelig eller seksuel. Det er vigtigt som underviser at acceptere alle elevernes grænser. Sørg for at forsikre eleverne om, at det er okay at sige fra. Italesæt gerne berøringsangsten, anerkend dens eksistens. Undgå dog at tale så meget om den, at du føder problemet med opmærksomhed, så det vokser sig større.



En måde at imødekomme og arbejde med det ubehag og den usikkerhed, der kan være ved berøring, er ved at bygge undervisningen langsomt op.

Allerede i ugerne op til et forløb med akroyoga kan du fx introducere simpel skuldermassage, som et afsluttende element i idrætstimerne. Så vænnes eleverne langsomt til berøringen. Der er en kæmpe gave i at lære, hvordan berøring kan være både ikke-seksuel og ikke-voldelig. Det gælder den samarbejdende berøring fra akrobatikken, men det gælder også den omsorgsfulde berøring fra therapeutics og thai yoga massagen.

Du kan også med rolig stemmeføring og adfærd skabe grobund for det trygge rum. Sæt eventuelt noget beroligende musik på inden eleverne ankommer. Start gerne timen med rolige, tillidsopbyggende opvarmningsøvelser.

Det føles trygt at være i gruppe med dem man plejer, så det er fint hvis eleverne er det fx den første gang. Men akroyoga handler også om at skabe tillid og tryghed sammen med andre. Så få herefter gerne eleverne til at bytte rundt i grupperne og prøve især opvarmningsøvelserne sammen med nogen de ikke er så vant til at arbejde sammen med.

Afsluttes timen med massage, så hav i mente at massage stadig er uvant for mange. Det samme er stilhed. Så når de to sættes sammen, altså massage i stilhed, så er det ikke ualmindeligt at eleverne bryder ud i grin. Det er okay. Latter kan være forløsende. Som underviser kan du anerkende det og sige "det er okay at grine". Men prøv derefter at guide eleverne til at finde roen igen. Det handler om at komme ud af hovedet (tale og grine) og ned i kroppen (føle og mærke).

Ritualer kan være med til at understøtte det trygge rum. Et ritual der fungerer særligt godt er at starte alle timer med at sidde i en cirkel, gerne så tæt, at man kan lægge sine hænder på sine to sidemakkers knæ. Alle timer afsluttes ligeledes med, at man vender tilbage til den siddende cirkel, tager armene rundt om sine to sidemakker og lukker øjnene. Alle tager nu en dyb indånding, hvorefter man på udåndingen læner sig langt fremover. På indåndingen løfter man igen overkroppen helt op, og på udåndingen bøjer man igen forover. Man tager sammen fx fem dybe åndedræt på denne måde.



HVAD SKAL MAN KUNNE?

# FAGLIGE MÅL

Eleverne skal kunne:

- Opbygge tillid hos andre og skabe et trygt rum
- Vise forskellige positioner og overgange som enten flyver eller base
- Spotte sikkert og kunne demonstrere de fem gyldne regler for spotting
- Bidrage til at skabe et velfungerende samarbejde
- Kommunikere både verbalt og nonverbalt på en positiv og effektiv måde



## KARAKTER

## EVALUERING

Akroyoga er ikke en præstationsorienteret praksis. Ikke desto mindre, så lærer man en masse i løbet af et akroyogaforløb. Man tilegner sig selvfølgelig nogle tekniske færdigheder, men det er i høj grad de kvalitative elementer, der kendetegner akroyoga.

**Kommunikation og samarbejde**

Eleven er i stand til at skabe et velfungerende samarbejde i gruppen gennem verbal og non-verbal kommunikation og den pædagogiske sandwich.

Sjældent:  
Af og til:  
Ofte:  
Altid:

**Tillid og tryghed**

Eleven er ved hjælp af sin stemme, sin berøring og sin adfærd i stand til at skabe et trygt rum, så andre stoler på vedkommende.

Sjældent:  
Af og til:  
Ofte:  
Altid:

**Teknik i spotting**

Eleven kan demonstrere de fem gyldne regler for spotting, og er i stand til at spotte korrekt, så det er trygt og sikkert for basen og flyveren.

Sjældent:  
Af og til:  
Ofte:  
Altid:

**Teknik i positioner og overgange**

Eleven har kendskab til 'bone stacking' princippet og er i stand til som flyver og/eller base at holde balancen i de positioner og overgange, der er gennemgået.

Sjældent:  
Af og til:  
Ofte:  
Altid:

Et eksempel på en drejebog til eksamen kunne se således ud.

<b>Navne:</b> Anders (A), Bjørk (B), Caroline (C), Daniel (D) <b>Forløb:</b> Akroyoga <b>Genre:</b> Klassiske og nye idrætter <b>Tidsramme:</b> 4 elever = ca. 18 minutter					
Fokus	Øvelser	Spotte	Flyve	Base	Tid
Tillid, tryghed og teknik i spotting (inkl. de fem gyldne regler for spotting)	Buddy surfing	A B C D	B C D B	C D A C	4 min
Teknik i positioner	Chair, fjerne fod og hænder  Bird, elevator og rotation	A  B	B  C	C  A	4 min
Teknik i overgange	Bird → Straddle throne → Bird  Foot to Shin → Chair → Bird  High Flying Whale → pop til Chair	C  A  A+B	B  C  D	A  D  C	8 min
Kommunikation og samarbejde (inkl. positiv feedback og den pædagogiske sandwich)	Løb og hop op i Chair	C+B	D	A	2 min

6 MODULER AF 90 MIN.

# FORLØBSPLAN



KUN TIL  
UNDERVISERE

## Modul 1 - Tillid & Spotting

Åbningscirkel og opvarmning  
Teknik til spotting  
Bird  
Tryghed og tillid  
Chair  
Therapeutics og afsluttende cirkel

## Modul 2 - Kommunikation

Åbningscirkel og opvarmning  
Kommunikation  
High Flying Whale  
Chair → Bird → Chair  
Samlebånd  
Folded Leaf og afsluttende cirkel

## Modul 3 - Dynamiske bevægelser

Åbningscirkel og opvarmning  
High Flying Whale  
Chair  
Løb og hop ind i Chair  
Pop fra High Flying Whale til Chair  
Therapeutics og afsluttende cirkel

## Modul 4 - Samarbejde

Åbningscirkel og opvarmning  
Foot to Shin  
Chair → Foot-to-Shin → Chair  
Straddle Throne  
Samlebånd  
Therapeutics og afsluttende cirkel

## Modul 5 - Hovedet nedad

Åbningscirkel og opvarmning  
Spotting, tryghed og tillid  
Candle Stick  
Straddle Bat  
Therapeutics og afsluttende cirkel

## Modul 6 - Leg

Åbningscirkel og opvarmning  
Bird  
Straddle Bat  
Star  
Fri leg  
Therapeutics og afsluttende cirkel

## Modul 1 - Tillid & Spotting

Lektier: Hvad er akroyoga (s. 3), Formål (s. 4), Tillid (s. 7), Spotting (s. 8-9), Bird (s. 25-26), Chair (s. 27-28).

<b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkeres knæ.	5 min
<b>Opvarmning</b> (s. 22-24) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cat Cow</li> <li>• Animal walks</li> <li>• Counter balance</li> <li>• Den blinde passager</li> <li>• Buddy surfing</li> </ul>	25 min
<b>Teknik til spotting</b> (s. 8-9) Snak om hvad god spotting er, og vis forskellige spotting teknikker med en 'flyver' der blot står på jorden. Demonstrér og forklar betydningen af de fem gyldne regler for spotting i akroyoga.	5 min
<b>Bird</b> (s. 25-26) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillidspendulet (indledende øvelse)</li> <li>• Plank press (indledende øvelse)</li> <li>• Bird</li> <li>• Variationer: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ fjerne hænder</li> <li>◦ fjerne fod</li> <li>◦ op u/hænder</li> <li>◦ elevator</li> <li>◦ rotation</li> </ul> </li> </ul>	20 min
<b>Tryghed og tillid</b> (s. 7) Hav en diskussion om hvad man kan gøre for at alle føler sig trygge. Hvad kan man gøre som klasse? Hvad kan man gøre hver især i de mindre grupper som hhv. base, flyver og spotter?	5 min
<b>Chair</b> (s. 27-28): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Base test (indledende øvelse)</li> <li>• Chair</li> <li>• Variationer: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ fjerne hænder</li> <li>◦ fjerne fod</li> <li>◦ op u/hænder</li> </ul> </li> </ul>	20 min
<b>Therapeutics</b> (s. 43) Kagerullen.	5 min
<b>Afsluttende cirkel</b> Siddende cirkel. Snak om oplevelsen. Hvordan var det? Hvad lærte vi omkring tillid og tryghed? Afslut timen ved at holde omkring sidemakkere og tag sammen fem dybe åndedræt, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.	5 min



## Modul 2 - Kommunikation

Lektier: Kommunikation (s. 5-6), Spotting (s. 8-9), High Flying Whale (s. 29-30), Folded leaf (s. 31-32).

<p><b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkeres knæ. Øvelse: Håndens magi (s. 23)</p>	10 min
<p><b>Opvarmning</b> (s. 22-24):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back breathing</li> <li>• Højtflyvende armbøjninger</li> <li>• Hold figuren</li> <li>• Korkproppen</li> <li>• Jeg falder</li> </ul>	10 min
<p><b>Kommunikation</b> (s. 5-6) Hav en diskussion omkring kommunikation og gruppesamarbejde. Hvornår fungerer kommunikationen godt/skidt? Hvordan kan vi bruge feedback og den pædagogiske sandwich? Hvordan kan vi bruge både verbal og non-verbal kommunikation?</p>	5 min
<p><b>High Flying Whale</b> (s. 29-30) Start med den indledende øvelse Bagoverbøjning. Herefter er man klar til High Flying Whale.</p>	15 min
<p><b>Kommunikation (fortsat)</b> Brug to minutter i tre- eller firemandsgrupperne fra High Flying Whale og fortæl hinanden, hvad I synes fungerede godt. Øvelsen er, at man <i>kun</i> må sige det positive.</p>	5 min
<p><b>Chair → Bird → Chair</b> Start med den indledende øvelse Titanic (se s. 26). Prøv herefter variationen Til Bird, hvor man starter i Chair, så går til Bird, og herfra eventuelt går tilbage til Chair (se s. 28).</p>	15 min
<p><b>Samlebånd</b> (s. 28) Samlebånd med Chair. Et langt samlebånd af baser kan være sjovt. For at undgå kø og ventetid, så hav et par flyvere til at starte midtvejs i samlebåndet.</p>	10 min
<p><b>Folded leaf</b> (s. 31-32) Slut timen af med terapeutisk flyvning.</p>	15 min
<p><b>Afsluttende cirkel</b> Siddende cirkel med hænderne omkring sidemakkere. Fem dybe åndedræt sammen, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.</p>	5 min



## Modul 3 - Dynamiske bevægelser

Lektier: Faglige mål (s. 12), High Flying Whale (s. 29-30).

<b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkeres knæ.	5 min
<b>Opvarmning</b> (s. 22-24): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cat Cow</li> <li>• Animal walks</li> <li>• Contra balance</li> <li>• Lavtflyvende armbøjninger</li> <li>• Counter balance</li> <li>• Udstrækning af haserne</li> </ul>	15 min
<b>High Flying Whale</b> Repeter fra modul 2.	10 min
<b>Chair</b> Repeter fra modul 1.	10 min
<b>Gå og hop op i Chair</b> (s. 28) Se videoen "Gå og hop" nederst på side 28. Start med at øve bro grip spotting med en 'flyver' der blot står på jorden. Prøv herefter at have en flyver til at stå og lave ét tydeligt hop, hvor to bro grip spottere hjælper ved at løfte i hoppet og samtidig sænker tempoet i landingen. Flyveren og de to spottere ånder tydeligt ind sammen, så bøjer de alle i knæene og flyveren hopper og spotterne 'booster' flyverens hop og sænker langsomt flyveren igen. Det er vigtigt at spotterne kommer godt ind under flyveren og løfter i en lodret linje op imod flyverens skulder. Til slut går flyveren nu et par skridt hen imod en base, der ligger klar. Spotterne følger flyveren hele vejen. Hop lige op og land på basen, der griber flyveren i Chair.	15 min
<b>Pop fra High Flying Whale til Chair</b> Start med øvelsen Pop (s. 24) for at blive vant til både dynamikken i bevægelsen og teknikken i spottingen. Læs beskrivelsen af variationen Pop til Chair (s. 30) og se forklaring i videoen (s. 29).	15 min
<b>Therapeutics</b> (s. 43) Kagerullen Sildeben	15 min
<b>Afsluttende cirkel</b> Siddende cirkel med hænderne omkring sidemakkere. Fem dybe åndedræt sammen, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.	5 min



## Modul 4 - Samarbejde

Lektier: Kommunikation (s. 5-6), Foot to shin (s. 33-34), Straddle throne (s. 35-36).

<p><b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkeres knæ. Øvelse: Håndens magi (s. 23).</p>	5 min
<p><b>Opvarmning</b> (s. 22-24)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contra balance</li> <li>• Counter balance</li> <li>• Udstrækning af haserne</li> <li>• Træet</li> <li>• Korkproppen</li> </ul>	10 min
<p><b>Foot to Shin</b> (s. 33-34)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åndedræt og samarbejde (indledende øvelse)</li> <li>• Stå på ski (indledende øvelse)</li> <li>• Foot to Shin</li> <li>• Variation:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ elevator</li> </ul> </li> </ul>	20 min
<p><b>Chair → Foot to Shin → Chair</b> (s. 34)</p> <p>Prøv variationen Til Chair, hvor man starter i Chair, så går til Foot to Shin, og herfra eventuelt går tilbage til Chair.</p>	10 min
<p><b>Straddle Throne</b> (s. 35-36)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavtflyvende armbøjninger (indledende øvelse)</li> <li>• Straddle throne</li> <li>• Variationer:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ rotation</li> <li>◦ bøje ben</li> <li>◦ til bird</li> <li>◦ fra bird</li> </ul> </li> </ul>	20 min
<p><b>Samlebånd</b> (s. 26)</p> <p>Samlebånd med Bird. Et langt samlebånd af baser kan være sjovt. For at undgå kø og ventetid, så hav et par flyvere til at starte midtvejs i samlebåndet.</p>	15 min
<p><b>Therapeutics</b> (s. 43)</p> <p>Den dovne rodeotyr.</p>	5 min
<p><b>Afsluttende cirkel</b></p> <p>Siddende cirkel med hænderne omkring sidemakkere. Fem dybe åndedræt sammen, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.</p>	5 min



## Modul 5 - Hovedet nedad

Lektier: *Candle stick* (s. 37-38), *Straddle bat* (s. 39-40).

<b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkernes knæ.	5 min
<b>Opvarmning</b> (s. 22-24) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cat Cow Adventure</li> <li>• Counter balance</li> <li>• Udstrækning af haserne</li> <li>• Højtflyvende armbøjninger</li> <li>• Lavtflyvende armbøjninger</li> <li>• Jeg falder</li> </ul>	15 min
<b>Spotting, tryghed og tillid</b> I dette modul kommer flyveren til at have hovedet tæt på jorden. Derfor er det ekstra vigtigt at have fokus på sikkerheden. Repeter spotting, tryghed og tillid fra modul 1.	10 min
<b>Candle Stick</b> (s. 37-38) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndledsopvarmning (indledende øvelse)</li> <li>• Hovedstand (indledende øvelse)</li> <li>• Thigh stand (indledende øvelse)</li> <li>• Candle stick</li> <li>• Variationer: <ul style="list-style-type: none"> <li>• straight</li> <li>• straddle pike</li> <li>• hoppe direkte</li> </ul> </li> </ul>	25 min
<b>Straddle Bat</b> (s. 39-40) Start med den indledende øvelse Bagoverbøjning. Herefter er man klar til Straddle Bat.	15 min
<b>Therapeutics</b> (s. 43) Kagerullen Ro til ryggen	15 min
<b>Afsluttende cirkel</b> Siddende cirkel med hænderne omkring sidemakkere. Fem dybe åndedræt sammen, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.	5 min



## Modul 6 - Leg

Lektier: Star (s. 41-42).

<b>Åbningscirkel</b> Siddende med hænder på sidemakkeres knæ.	5 min
<b>Opvarmning</b> (s. 22-24) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back breathing</li> <li>• Counter balance</li> <li>• Animal walks</li> <li>• Højtflyvende armbøjninger</li> <li>• Kravle i luften</li> </ul>	15 min
<b>Bird</b> Repetér fra modul 1.	10 min
<b>Straddle Bat</b> Repetér fra modul 5, inkl. håndledsopvarmning, hovedstand og thigh stand.	15 min
<b>Star</b> (s. 41-42) Der flyves højt i Star, så vær ekstra opmærksom på at have nok plads, dvs. afstand imellem grupperne. Indgangen er dynamisk, så spotteren skal være særligt opmærksom på at være tæt og følge med flyverens bevægelser i indgangen.	15 min
<b>Fri leg</b> Der er mange muligheder for at lege med elevernes kreativitet. Forsøg at kultivere deres nysgerrighed. Eleverne kan fx: <ul style="list-style-type: none"> <li>• finde deres egne variationer af de kendte positioner</li> <li>• undersøge om flyveren kan vende modsatte vej</li> <li>• vælge to positioner og finde en måde at komme fra den ene til den anden</li> <li>• finde nye måder at komme fra jorden og op i en given position</li> <li>• undersøge om flyveren kan starte fra siden / bag / foran basen i indgangen</li> </ul> <p>Hvis det bliver for frie rammer, så kan et godt sted at starte være: "Undersøg om flyveren kan vende modsatte vej i Bird eller i Foot to shin".</p> <p>Denne induktive undervisningsform kræver, at eleverne er trygge ved og har erfaring med spotting.</p>	15 min
<b>Therapeutics</b> (s. 43) Vandsengen	10 min
<b>Afsluttende cirkel</b> Siddende cirkel med hænderne omkring sidemakkere. Fem dybe åndedræt sammen, hvor der lænes forover på udåndingen. Hav gerne lukkede øjne.	5 min

EN GOD START PÅ TIMEN

# OPVARMNING



## Animal walks



Klik på den enkelte øvelse for at se video.

1 person

At bevæge sig som dyr er en god måde at skabe et legende miljø og få varmet håndledene op. Frøen starter i et dybt squat og bevæger sig frem eller tilbage med hænderne i gulvet. Bjørnen kravler på alle fire med knæene løftet. Krabben kravler på alle fire med maven mod himlen. Både bjørnen og krabben kan bevæge sig sidelæns, frem eller tilbage. Aben starter i et dybt squat og bevæger sig sidelæns vha. hænder i gulvet.



## Back breathing

2 personer

Start med at sidde ryg mod ryg i skrædderstilling. Luk øjnene og mærk dit åndedræt. Måske fornemmer du også din makkers åndedræt. Efter noget tid, så tager I sammen et dybt åndedrag og på udåndingen roterer du mod højre og placerer din højre hånd på din makkers knæ. Hold ryggen rank. Indånding tilbage til udgangsstilling. Samme på modsatte side. Herefter kan I lave sidebøjninger, med den ene arm i jorden og den anden arm der rækker indover. Følg åndedrættet, og sørg for at holde siddeknoglerne i jorden.



## Buddy surfing

3 personer

Basen (surfbrettet) er i table top position. Hænderne er lodret under skuldrene og knæene lodret under hofterne. Løft op imellem skulderbladene, så du ikke synker sammen. Flyveren (surferen) sætter sin højre fod på tværs af basens korsben, pegende lidt fremad. Træd op og placer din venstre fod mellem basens skulderblade. Som hjælp kan du bruge dine hænder på basens skuldre for at komme op. Stå med mest vægt på bagerste fod. Ret ryggen men bevar bøjede ben. Flyveren kan bede basen om at lave bølger. Spotteren står bagved flyveren og har hænderne på flyverens hofter.



## Cat Cow

1 person

Start med at sidde i yogaens table top position. Se mod navlen, skyd ryggen i vejret og træk samtidig vejret ind. Se op, svaj i ryggen og pust samtidig ud. Fortsæt og tag fx fem åndedræt på denne måde.



## Cat Cow Adventure

Gruppeøvelse

Start med at sidde i yogaens table top position i en rundkreds. Se mod navlen, skyd ryggen i vejret og træk samtidig vejret ind. Se op, svaj i ryggen og pust samtidig ud. Luk øjnene og fortsæt. Find herefter tilbage til en neutral ryg. Nu kan I gå på eventyr med lukkede øjne. Kravl forsigtigt omkring. Find en storetå (ikke personen lige ved siden af dig). Når alle har fundet en storetå, så find nu en ny persons skuldre. Nu kan I massere skuldrene. Åbn herefter øjnene og se hvor du er, og hvem du masserer.



## Contra balance

2 personer

Stå overfor hinanden og placer jeres håndflader mod hinanden. Hav albuerne strakte og lige linjer fra skulder igennem hænder og til skulder. Læn jer nu ind mod hinanden og flyt fødderne lidt bagud, så I finder en fælles balance, hvor I begge bevarer en lige krop som i en planke. Herfra kan I enten skiftes til at lave armstrækkere eller lave dem på samme tid.

## Counter balance

2 personer

Stå overfor hinanden, hold om hinandens underarme og sæt jer så langsomt væk fra hinanden. Find en fælles balance, hvor I har strakte albuer, skuldrene tilbage og en ret ryg. Prøv at give slip med den ene hånd og rotere i overkroppen og se bagud. Så den anden side. Herefter kan I holde fast med begge hænder igen og squatte op og ned. Husk at I hele tiden skal have fornemmelsen af, at hvis I giver slip, så falder I væk fra hinanden. Undgå at bøje armene. Juster i stedet fødderne bagud hvis nødvendigt.

## Den blinde passager

2 personer

Den ene person lukker øjnene. Den anden fører nu den blinde passager rundt i lokalet med en hånd midt på ryggen og en hånd i et bro grip. Start med at gå langsomt for at opbygge tilliden. Når tilliden efterhånden bygges op kan man eventuelt øge tempoet. Prøv at gå baglæns, stoppe, dreje...

## Hold figuren

2 personer

Sæt dig i en L-figur med strakte ben og ret ryg. Din makker kan nu bevæge dig forsigtigt rundt, fx ned at ligge på ryggen og op igen. Din opgave er at holde kropsspændingen, så du kan bevare din L-figur hele tiden. Makkeren kan lege med balancen. Husk blot at være forsigtig og pas på hovedet. Prøv også andre figurer, fx yogaens butterfly pose. Prøv at være kreative og finde på jeres egen figur.

## Højtflyvende armbøjninger

2 personer

Basen ligger på ryggen med benene strakt skråt op i luften. 'Flyveren' står i en plankeposition og holder på basens fødder. Det vigtigste er at skabe helt lige linjer fra basens hofter op igennem fødderne og til flyverens skuldre. Nu kan flyveren lave armbøjninger. Derefter kan basen lave benbøjninger. Til slut kan man lave dem på samme tid. Vær gerne kreative og find jeres egne variationer.

## Håndens magi

Gruppeøvelse

I en siddende cirkel lukker alle øjnene. Så sætter man sine håndflader imod sine to sidemakkers håndflader i skulderhøjde. Start blot med at mærke efter. Er dine sidemakkers hænder varme/kolde, er trykket blidt/hårdt, o.s.v. Herefter så bliver alle bedt om at begynde at bevæge sin højre hånd. Prøv at variere bevægelsernes størrelse og tempo. Udfordringen er at være så meget til stede, at man samtidig med at man fører med sin højre hånd, så følger man helt afslappet med sin venstre. Prøv også helt at stoppe med at bevæge din højre hånd for at tjekke om det rent faktisk er dig der fører. Herefter skiftes side, og så fører venstre hånd imens højre hånd følger.

## Jeg falder

Gruppeøvelse

Gå rundt imellem hinanden. Pludselig råber én "jeg falder!" og vedkommende lader sig falde som en planke. Personerne rundt om griber straks og fører langsomt og forsigtigt den faldende planke ned til jorden. Sørg for at falde i en retning, hvor der er folk (og naturligvis ikke ud af cirklen). Det er vigtigt, at den som falder bevarer sin figur, planken. Når vi skal op at flyve senere hen, så kan det være en stor hjælp, at flyveren holder figuren. Både for spotteren, da det er lettere at spotte, men også for basen, da det er lettere at balancere.

## Korkproppen

2 personer

Lig på ryggen med benene lodret op. Makkeren står ved dine ører, så du kan holde fast i hans ankler. Makkeren skubber nu dine ben mod jorden. Du skal bringe benene tilbage til lodret. Kæmp ikke imod skubbet. Acceptér at benene skubbes, så de lige akkurat når ned og kysser gulvet inden du får dem tilbage op til udgangspositionen. Makkeren skubber nu dine ben i en ny retning mod jorden.

## Kravle i luften

2 personer

Basen ligger på ryggen med knæene løftet. Flyveren står ved basens ører, vender mod basen og holder lige under basens knæ. Basen holder lige under flyverens knæ. Tag en dyb indånding sammen, hvorefter flyveren lægger vægt i sine hænder, løfter sine ben og bevæger sig indover basen. Basen strækker sine arme til lodret og placerer sine knæ over sine hofter. Jo mere vægt flyver lægger i basens ben, jo mindre skal basen løfte med sine arme. Basen bevarer sine fødder i højde med sine knæ. Herfra kan man kravle sammen. Flyveren har sine hænder fri til et eventuelt fald. Ønsker man alligevel en spotter, så er det selvfølgelig muligt.

## Lavtflyvende armbøjninger

2 personer

Basen ligger på ryggen med armene oppe i luften, strakte albuer, skuldrene i jorden og fingrene ud til siden. 'Flyveren' står i en plankeposition imellem basens ben med hænderne i basens hænder og fingrene pegende fremad. Det vigtigste er at skabe helt lige linjer fra basens skuldre op igennem hænderne og til flyverens skuldre. Nu kan flyveren lave armbøjninger. Derefter basen. Til slut kan man lave dem på samme tid. Øvelsen gøres lettere ved at flyveren går tættere på basen og bøjer i hoften.

## Pop

4 personer

Basen ligger fladt på ryggen. "Flyveren" stiller sig helt op ad basens fødsåler (hæl mod hæl). Nu er afstanden mellem base og flyver som tommelfingerregel god. Flyveren kan nu stille sig lidt bredstående for at skabe en bedre balance. To spottere står bredstående ved basens ben og holder flyveren i et bro grip spot. De to spottere vender imod hinanden. Basen peger sine ben og fødder i retning af flyverens ryg. Så lader flyveren sig falde som en planke. Basen griber så tidligt som muligt og absorberer i ankel, knæ og hofter. Flyveren bevarer kropsspændingen imens basen strækker benene. Fra denne udgangsstilling med strakte baseben kan poppet laves. Når alle er klar, så trækker alle vejret ind imens basen peger fødderne (som signal til at nu sker det), så bøjer basen benene og strækker dem herefter eksplosivt. Flyveren lander igen på basens fødder og basen absorberer.

## Træet

2 personer

En person, træet, stiller sig med let bredstående fødder. Armene placeres i en "se-hvor-stærk-jeg-er" position (dvs. overarme er vandrette, underarme peger mod himlen). Træet har altså to solide grene. Nu gælder det om for den anden person at klatre rundt om træet. Start på ryggen af træet, og hold dig så tæt som mulig ind mod træet, når du klatrer rundt. Træet må selvfølgelig hjælpe så meget som muligt.

## Udstrækning af haserne

2 personer

Stå med spredte ben med ryggen vendt imod hinanden. Hav en smule afstand. Bøj forover i hoften og ræk ind imellem jeres ben og tag fat om hinandens underarme eller håndled. Hold albuerne strakte. Langsomt læner I jer nu væk fra hinanden. Det er vigtigt, at I ikke læner jer for hurtigt. Snak sammen. Bed din makker om at læne sig lidt mere, hvis du føler, du er ved at falde.



## BIRD



### Flyver

Se op. Det hjælper til at undgå at bøje i hoften. Forbliv i planken. Flyverens fingre fremad (3 x F). Når du er oppe, så hold overkroppen løftet og løft hælene.

### Base

Strakte arme og skuldre i jorden. Lodrette arme og ben (bone stacking princippet). Fingre peger ud til siden.

### Spotter

Stå på siden af basen. Primære fokus er at flyveren ikke falder fremad med hovedet først. Hav derfor en hånd omkring flyvers skulder. Den anden hånd ved flyvers hofte (den hofte som er længst væk fra spotteren).

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren står ved basens fingerspidser. Er flyveren meget højere end basen, så stå længere væk. Basens fødder placeres på flyvers hofter (undgå hæle i skridt). Basens fødder er enten parallelle eller med tæerne pegende en anelse mod hinanden. Basen strækker sine arme mod flyveren for at vise man er klar. Basen bøjer lidt i benene og strækker dem herefter lodret op, så basens fødder ender lodret over basens hofter. Hvis basens hasemuskel er stramme, så kan det være nødvendigt at have fødderne over navlen i stedet - man kan også overveje at bruge et tæppe eller lignende under basens lænd.

Spotterens primære funktion er sikkerhed. Er der overskud til det, så hjælp dog også basen med at finde en lodret linje for benene (hvis hasernes fleksibilitet tillader det). Princippet hedder 'bone stacking', altså stabling af knogler. Selv ganske få grader fra lodret gør en stor forskel på, hvor hårdt musklerne skal arbejde.

Kommunikér. Føler flyver at han/hun falder ned med overkroppen, er det typisk fordi basen skal pege noget mere med sine fødder (løfte flyvers overkrop) eller fordi basens fødder skal placeres højere på flyvers krop.

**Typiske udfordringer:** 1. Basen ender med sine fødder henne over sin overkrop. Det bruger unødige kræfter. Hav i stedet basens fødder lodret over basens hofter (bone stacking). 2. Basen bøjer unødigt meget i benene i indgangen. Eksperimentér med hvor lidt du behøver at bøje. 3. Fodplaceringen. Den skal føles behagelig. Ikke for høj så flyver ikke kan løfte sine ben, og ikke for lav, så flyver ikke kan løfte sin overkrop. **25**

# INDLEDENDE ØVELSER

## TITANIC

2 personer

Den ene stiller sig bag den anden. Den bagerste person holder om den forreste persons hofter. Den bagerste person sætter sig nu langsomt bagud i en counter balance samtidig med at den forreste person læner sig fremad. Den bagerste sørger for at bevare en ret ryg og justere ved at bevæge sine fødder lidt fremad. Den forreste overgiver balancen til sin makker og spænder kun de steder i kroppen, der er nødvendige for at forblive lige som en planke. Jo længere den bagerste person tipper den forreste fremad, jo hårdere bliver det. Undgå derfor at tippe for langt fremad. Den bagerste kan nu forsigtigt fjerne en af sine hænder og placere den et nyt sted, fx på skulderen eller låret. Det er vigtigt med langsom, gradvis vægtoverførsel, så den forreste kan nå at justere.

## TILLIDSPENDULET

3 personer

En person står i midten som pendul. Det er vigtigt at personen forbliver lige som en planke (hverken bøje eller strække hoften) og overgiver sin balance. Hold gerne tæerne i jorden. De to andre personer skal nu langsomt opbygge pendulets tillid. En står foran, en anden bagved. Fodstillingen for begge er som i yogaens kriger I med en fod et stykke bag den anden. Sæt hænderne på og grib tidligt. Absorbér energien i faldet og skub fra mest med benene. Grib tidligt til at starte med. Når pendulet begynder at føle sig tryk, så kan man gribe senere. Pendulet kan også lukke øjnene.

## PLANK PRESS

2 personer

Basen ligger på ryggen og placerer sine fødder på makkerens hofter. Sørg for at basen med sine hænder lige akkurat kan nå makkerens tæer. Basen bevæger nu makkeren op og ned uden at komme op at flyve. Makkeren forbliver lige som en planke (ligesom i øvelsen 'Tillidspendulet'). Basens knæ skal gerne bevæge sig i parallelle linier mod basens skuldre. Undgå at knæene går ind mod hinanden.

## VARIATIONER

### Fjerne hænder

Flyveren kan give slip fra basens hænder og pege armene bagud langs kroppen. Basen holder sine arme strakte for flyverens trygheds skyld.

### Fjerne fod

Prøv langsomt at fjerne en af basens fødder. Det kræver at basen holder sine arme lodrette og strakte, samt at flyveren spænder op og løfter hoften en anelse.

### Op u/hænder

Prøv at komme op i Bird uden brug af hænder. Det kræver at basen har meget aktive tæer og at flyveren holder overkroppen løftet. Flyveren kan evt. holde ved basens ankler.

### Elevator

Basen sænker flyveren ved at bøje sine arme og ben. Herefter presses op. Flyveren gør intet, men holder naturligvis sin kropsspænding.

### Rotation

Basen roterer flyveren langsomt. Prøv begge sider. Rotationen kommer fra basens hofter. Flyveren gør intet, men holder naturligvis sin kropsspænding.

### Samlebånd

Gruppeøvelse. En række baser ligger tæt hoft mod hoft. En flyver starter i den ene ende (med en spotter der følger sin flyver under overkroppen hele vejen). Nu skal baserne samarbejde og sende flyveren fra base til base. Det er lettest at starte ved den højeste base.



# CHAIR



## Flyver

Jo roligere du sidder, jo lettere bliver det for din base.

## Base

Modtag flyvers vægt ind over dig før du begynder at strække benene. Med mindre du har meget stramme hasemusklér, så skal du ende med helt strakte knæ og dine fødder lodret over dine hofter.

## Spotter

Hav enten én eller to spottere. Ved én spotter står man med en fod bag og en fod på siden af flyveren og er klar omkring hofterne. Ved to spottere bruges bro-grip spotting.

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren stiller sine fødder ved basens ører tæt på basens skuldre. Flyveren vender med ryggen imod basen. Så stiller flyveren sig lidt på tæer, så basen kan få sine hænder under flyverens fødder.

Nu placerer basen sine tæer omkring midt på flyverens baglår, og flyveren sætter sig ned. Kig lige frem. Kigger man ned, har man en tendens til at bøje i hoften og ikke få nok vægt bagud. Basen modtager vægten ved at bøje sine ben lidt. Herefter strækker basen sine ben op og bagud, så de er lodrette (bone stacking princippet). Samtidig presses der opad med armene. Nu kan basen justere håndgrebet. Hold om midten af foden med fingrene pegende udad. Flyverens knæ er hoftebredde og bøjet til en 90 graders vinkel.

Herefter kan basens fødder korrigeres hvis nødvendigt. Hele foden, også hælen, bør have kontakt med flyveren. Hvordan man justerer fødderne kan du læse under variationen "Fjerne fod." Find en vinkel i anklen der muliggør at flyveren kan sidde behageligt med ret ryg.

Når flyveren skal ned igen, så husk at give slip fra fødderne.

**Typiske udfordringer:** Flyveren kommer ikke op. Det kan skyldes at basen strækker sine ben for hurtigt. Sørg for først at modtage flyverens vægt, og stræk først herefter benene op så de er lodrette. Det kan også skyldes, at flyveren står for langt fra basen eller bøjer for meget fremover.

# INDLEDENDE ØVELSER

## BASE TEST



2 personer

Basen ligger med så strakte, lodrette ben som muligt (start dog med let bøjede ben, hvis basen er højere end flyveren). Flyveren står tæt på med sine fødder lige ved siden af basens hofter, lægger sine underarme på tværs af basens fødder og løfter herfra sine knæ opad. Flyveren skal langsomt og gradvist vægtoverføre fra sine fødder (stå på tæer på jorden) til sine underarme (flyve på basens ben). Basens fødder er i hoftebreddes afstand og lodret henover basens hofter. Hvis basen har meget stramme hasemusklere, så kan basens fødder eventuelt være lodret henover basens navle i stedet.

## VARIATIONER

### > Fjerne hænder

Prøv langsomt at fjerne hænderne fra flyverens fødder. Det kræver at basens forfod er aktiv og trykker opad.

### > Fjerne fod

Prøv langsomt at fjerne en fod. Det kræver at basen presser lige op med armene, og at flyveren lægger vægt i basens arme. Flyveren løfter hoften (så vidt muligt uden at læne sig til siden).

### > Op u/hænder

Basens hænder bruges ikke. Flyveren står på jorden omkring basens hofter og hopper herfra. Flyverens "hop" behøver kun være et tydeligt momentum opad. Kontakten med basens tæer på flyverens baglår er essentiel. To bro-grip spottere.

### > Samlebånd

En sjov gruppeøvelse. Hav en række baser liggende tæt hofte mod hofte. En flyver starter i den ene ende (med en spotter der følger sin flyver hele vejen på hofterne). Nu skal baserne samarbejde og sende flyveren fra base til base. Det er lettest at starte ved den højeste base.

### > Gå og hop

Hav to bro-grip spottere på flyveren. Flyveren går eller lunter nu et par skridt hen imod en base, der ligger klar. Spotterne følger flyveren hele vejen. Hop lige op og land på basen, der griber flyveren.

### > Til Bird

Fra Chair sænkes flyveren og I får håndkontakt. Basen strækker benene lidt, så I får vægt i armene. Husk bone stacking. Så kan flyveren bevæge sit ene ben bagud til Bird og basen placere foden. Så den anden side. Prøv også at gå tilbage op til Chair.



# HIGH FLYING WHALE



## Flyver

Lad skuldrene hænge tungt og svaj i ryggen som en hval der springer i havet.

## Base

Stræk benene skråt op væk fra dig selv. Forsøg ikke at løfte for tidligt med armene.

## Spotter

Stå tæt på med begge arme under flyverens skuldre og overkrop, så flyveren ikke ryger bagud (eller til siderne). Hav evt. en ekstra spotter på siden med et sandwich spot (en hånd på maven og en på ryggen).

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren står ved basens ører med sin ryg vendt mod basen. Basen holder i flyverens ankler og placerer sine fødder på den midterste eller øvre del af flyverens ryg. Basens hæle er samlet og fødderne er i en let v-position med bløde tæer.

Basen modtager flyverens vægt ved at bøje sine ben. Flyveren bagoverbøjer (som en hval der springer i havet) og lader sit hoved og sine skuldre være tunge. Herefter strækker basen sine ben skråt væk fra sig selv og løfter samtidig sine arme og dermed flyverens ben. Basens albuer strækkes helt.

**Typiske udfordringer:** 1. Det føles meget tungt for basens arme. Det skyldes som regel, at basen forsøger at løfte armene for tidligt. Sørg for at få flyverens vægt i dine ben inde over din krop. Først derefter strækker du benene skråt væk fra dig selv og løfter med armene. 2. Basens fødder glider på flyverens ryg. Det skyldes ofte at flyveren kigger op og runder i ryggen. Sørg i stedet for at lade hovedet hænge tungt og svaj i ryggen - ellers mister basens fødder sin platform.

# INDLEDENDE ØVELSER

## BAGOVERBØJNING

2 personer

Denne øvelse er god til at blive tryk ved bagoverbøjning af ryggen og til at give slip på kontrollen. Basen placerer sig i yogaens barnets stilling. Flyveren placerer sig forsigtigt i en bagoverbøjning ovenpå (ryg mod ryg, med hovederne vendende samme vej). Som flyver kan du justere dig højere op eller længere ned afhængigt af, hvad der føles bedst for dig.

I stedet for barnets stilling, så kan basen placere sig i yogaens table top position, som måske kan føles mindre intens.

Der findes også en variation af øvelsen, som udfordrer basen mere. Her placerer basen sig i yogaens hundestræk. Flyveren stiller sig ved basens hænder vendt væk fra basen. Så lægger flyveren sig ryg mod ryg i en bagoverbøjning. For en mindre intens bagoverbøjning, eller hvis flyveren er højere end basen, så kan flyveren stå bredstående.

## VARIATIONER



### Gå til Chair

Flyveren løfter sit ene knæ og bøjer det. Basen tager fat under foden. Det samme på den anden siden. Basens arme er lodrette. Flyveren løfter numsen og ser mod navlen. Basen går sin ene fod op på flyverens numse og bøjer det ben lidt for at modtage vægten. Flyveren sætter sig op med hjælp fra basens tilbageværende fod (benet strækker). Nu kan også den tilbageværende fod flyttes til numsen. To bro grip spottere.



### Pop til Chair

Samme som "Gå til Chair", bortset fra poppet, som kræver timing. Når flyveren ligger opspændt og ser mod navlen, så tager flyver og base et tydeligt åndedrag sammen imens basen peger lidt op med sine fødder. Det efterfølges af at basen bøjer sine arme og ben (ikke for pludseligt) og strækker dem eksplosivt på udåndingen. Flyveren sætter sig op, så snart han/hun mærker, at basens ben begynder at strække sig (men ikke før). To bro grip spottere.



## FOLDED LEAF



### Flyver

Skub ikke i gulvet for at balancere. Det ødelægger balancen for din base. Forsøg i stedet at stole på din spotter.

### Base

Placér flyverens hænder ned langs siden af din krop med håndfladerne opad. På den måde undgår du at flyveren begynder at skubbe ned i jorden.

### Spotter

Stå ved basens overkrop med dine hænder rundt om flyverens hofter. Følg flyverens hofter og hold dine arme som en gaffeltruck ind under flyverens ben.

## SÅDAN GØR MAN

Flying therapeutics er en gren for sig selv i akroyoga. Det er en række terapeutiske, afslappende elementer der fungerer godt til at slutte af med. En klassisk position er Folded Leaf.

Flyveren stiller sig bredstående tæt på basen. Basens fødder placeres i flyverens lyske kun lige akkurat under flyverens hofteben. Basens fødder er udadroteret så meget som muligt. I indgangen til positionen kan flyver og base have håndkontakt, eller flyveren kan placere sine hænder på basens skinneben. For at komme op bøjer basen en smule i benene og strækker dem derefter op til lodret (bone stacking princippet).

Flyveren bøjer forover og slapper fuldstændigt af i overkroppen. Det er essentielt at flyveren piker, dvs. forsøger at have tunge fødder. Flyverens ben skal optimalt set være horisontale (og strakte i en v-formation). Basen bevarer sine fødder lodret over sine hofter. Basen kan desuden lave eversion i sine ankler, så flyveren får mere støtte fra den bløde inderside af basens fødder.

**Typiske udfordringer:** Flyveren begynder at glide af basens fødder. Det sker som regel fordi flyveren ikke får piket nok (lukket nok i hoften), dvs. flyverens ben begynder at pege skråt opad. Årsagen er ofte at flyveren enten glemmer at pike, eller at flyveren ikke kan pike, fordi basens fødder sidder for langt væk fra flyverens lyske.

# INDLEDENDE ØVELSER

## BASE TEST



2 personer

Basen ligger med så strakte, lodrette ben som muligt. Flyveren står meget tæt bagved basens ben, lægger sine underarme på tværs af basens fødder og prøver at komme op at balancere og flyve. Flyveren skal langsomt og gradvist vægtoverføre fra sine fødder (stå på tæer på jorden) til sine underarme (flyve på basens ben). Basens fødder er lodret henover basens hofter. Det gælder dog ikke, hvis basen har meget stramme hasemusklér. I det tilfælde skal basens fødder være cirka lodret over basens mave.

## VARIATIONER



### Palming

Læg dine hænder på flyverens ryg og massér let med dine håndflader op og ned af flyverens ryg. Du kan også give skuldermassage.



### Arme

Hold i flyverens albuebøjninger med dine håndrygge pegende væk fra dig selv. Løft op og bevæg nu flyverens arme frit rundt.



### Bryståbning

Bed flyveren bringe sine håndflader mod hinanden bag nakken og samtidig bøje sine albuer. Hold på flyverens albuer og stræk dine egne arme. Bed også flyveren bringe sine fodsåler mod hinanden (knæene bliver hvor de er). Dine ben, som base, skal ikke nødvendigvis være lodrette, så peg dem evt. lidt væk fra dig selv.



### Leg love

En dejlig måde at slutte Folded Leaf af på. Når flyverens fødder finder jorden igen, så kan flyveren tage fat i basens hæle. Nu skifter man roller. Flyveren bliver giver, basen bliver modtager. Man kan vugge eller bevæge basens ben fra side til side. Man kan også lave "bus driver" og arbejde med basens hofter.



# FOOT TO SHIN



## Flyver

Søg opad når du træder op. Forsøg at overgive dig og stå roligt deroppe.

## Base

Hold dine fødder minimum ligeså højt som dine knæ, sådan at flyveren ikke falder bagud.

## Spotter

Et fald fra denne position kan komme hurtigt og pludseligt, og det vil typisk ske sideværs. Hav som spotter derfor begge dine hænder tæt på flyverens hofter. I ind- og udgangen kan du evt. have en hånd foran flyverens skulder.

## SÅDAN GØR MAN

Basen bøjer knæene mod sin brystkasse (bevar numsen i jorden). Knæene skal være hoftebreddes afstand. Basen peger sine strakte arme op og lidt fremad. Flyveren står lige bag basens numse, tager fat i basens hænder (flyvers fingre fremad, basens fingre ud til siden) og placerer sin ene fod på basens ene skinneben. Tærerne griber om knæskallen og hælen er lige akkurat på indersiden af skinnebensknoqlen. Hvis den er lige ovenpå, kan det være smertefuldt. Foden er parallel med skinnebeinet.

Træk vejret ind sammen, hvorefter flyveren træder beslutsomt op. Vægten i armene kan bruges som ekstra støtte til balancen. Flyveren placerer sin anden fod, giver slip med hænderne og rejser sig op. Forsøg at stå så roligt som muligt. Basen kan om nødvendigt støtte med sine hænder på siden af sine knæ. For at komme ned igen, så finder I blot hinandens hænder, lægger lidt vægt i og går ned.

**Typiske udfordringer:** 1. Basens ben kollapser til siden idet flyveren træder op. Flyveren bør træde lodret og ikke skråt. Basen skal aktivere sine ben, så knæene bevares inde i hoftebredde. 2. Basens ben bliver skubbet fra hinanden, når flyveren står deroppe. Basen skal sørge for at klemme knæene i retning mod hinanden (de skal bevares i hoftebredde), og flyver kan også hjælpe ved at klemme sine fødder i retning mod hinanden.

# INDLEDENDE ØVELSER

## STÅ PÅ SKI

2 personer

Basen ligger på ryggen med benene (skiene) fladt på jorden. Bøj i fodleddene så fødderne aktivt peger lige op i luften. Flyveren (skiløberen) stiller sig tæt på basens underben og placerer så en fod parallelt på basens skinneben. Tæerne rører det nederste af knæskallen med storetåen på indersiden. Hælen er lige akkurat på indersiden af skinnebensknoget, så det ikke gør ondt på basen. Flyveren overfører nu langsomt sin vægt fra foden på jorden til foden på skinnebenet. Kig på hinanden og lyt. Hvis basen er okay, så træd op, balancér kortvarigt på et ben og placer så din anden fod på basens andet skinneben.

## ÅNDEDRÆT & SAMARBEJDE

2 personer

To personer står ansigt til ansigt med armene ned langs kroppen. De skaber kropskontakt med hinanden ved at sætte håndfladerne imod hinandens håndflader. På en indånding tegner de en stor cirkel med armene op imod himlen, og på en udånding tegner de den samme cirkel ned igen. Gentag flere gange i træk. Prøv herefter med lukkede øjne.

## VARIATIONER



### Elevator

Basen bevæger flyveren opad ved at løfte sine knæ op til næsten lodret over basens hofter. Det er vigtigt at have basens fødder mindst ligeså højt som basens knæ, ellers falder flyveren bagud. Flyveren gør intet andet end at stå oprejst - forsøg ikke at se ned, for så har man tendens til at bøje forover.



### Til Chair

Basen presser sine hænder mod flyverens ankler, så flyverens fødder er 'limet' til basens ben. Nu kan flyveren sætte sig langsomt ned imens basen strækker sine ben og præsenterer sine fødder som en stol. Det er vigtigt at base og flyver følges ad og mærker efter. Husk at se fremad som flyver. Kigger man ned har man tendens til foroverbøjning. For at komme tilbage igen, så placeres flyverens fødder igen på basens underben, basen presser på anklerne og bøjer sine ben imens flyveren rejser sig. Brug to bro-grip spottere.



# STRADDLE THRONE



## Flyver

Undgå fristelsen til at hoppe. Hav i stedet fuldstændigt afslappede ben. Dvs. kæmp ikke imod når basen skubber dine ben opad. Dine knæ skal gerne bevæge sig mod din brystkasse.

## Base

Basens fødder skal gerne ende parallelle, dvs. en naturlig stilling uden rotation i fodleddet.

## Spotter

Stå med en fod bag og en fod på siden af flyver. Hav en hånd foran flyvers ene skulder, så du sikrer at flyver ikke falder forover. Din anden hånd har du på hoften. Når flyver retter sig op tager du begge hænder omkring flyvers hofter.

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren står så tæt på, at basen kan nå hele flyverens fod med sine hænder. Flyveren står bredstående, fødder peger udad og med let bøjede ben. Basens tæer placeres cirka midt mellem flyvers knæ og hofter. Tæerne (ikke hele forfoden) placeres på inderlåret. Skab god kontakt her, så I ikke glider.

Forbind jeres hænder. Flyverens fingre fremad, basens fingre ud til siden. Se på hinanden, tag en dyb indånding sammen og bevæg jer så op i stillingen ved at basen modtager flyverens vægt og strækker sine ben lodret op. Flyveren bevæger sine knæ mod sin brystkasse og sætter sig tilbage på basens fødder. Herfra fletter flyveren sine ben foran og rundt om basens ben. For at flyveren kan sætte sig ret op, så kan basen hjælpe ved at bøje sine ben lidt, men holde armene strakte. Flyveren slipper hænderne og retter sig op. Basen kan nu strække sine ben igen. Sørg for at holde basens fødder lodret henover basens hofter.

For at komme ned igen, så bøjer basen sine ben lidt, I finder hinandens hænder og flyveren vikler sine ben fri og søger jorden med sine fødder.

**Typiske udfordringer:** 1. Meget vægt i armene. Det skyldes ofte, at flyver glemmer at bevæge sine knæ mod sin brystkasse og sætte sig tilbage. 2. Basens arme kollapser bagud. Hold dem fremme. 3. Flyver ender med at sidde kun på basens hæle. Sørg for at tæerne placeres langt nok inde (næsten på vej mod baglåret).

# INDLEDENDE ØVELSER

## ÅNDEDRÆT & SAMARBEJDE

2 personer

For at gøre indgangen til straddle throne så ubesværet som muligt, så er tempo og timing vigtige. De kan øves på denne måde. To personer står ansigt til ansigt med armene ned langs kroppen. De skaber kropskontakt med hinanden ved at sætte håndfladerne imod hinandens håndflader. På en indånding tegner de en stor cirkel med armene op imod himlen, og på en udånding tegner de den samme cirkel ned igen. Gentag flere gange i træk. Prøv herefter med lukkede øjne.

## LAVTFLYVENDE ARMBØJNINGER

2 personer

Basen ligger på ryggen med armene oppe i luften, strakte albuer, skuldrene i jorden og fingrene ud til siden. 'Flyveren' står i en plankeposition imellem basens ben med hænderne i basens hænder og fingrene pegende fremad. Det vigtigste er at skabe helt lige linjer fra basens skuldre op igennem hænderne og til flyverens skuldre. Nu kan flyveren lave armbøjninger. Derefter basen. Til slut kan man lave dem på samme tid. Øvelsen øres lettere ved at flyveren går tættere på basen og bøjer i hoften.

## VARIATIONER

### Rotation

Basen kan dreje flyveren både til den ene og den anden side og teste sin 'range of motion'. Flyveren skal ikke selv rotere, men derimod blot lade sig dreje rundt af basen.

### Bøje ben

Basen kan bøje et ben. Flyveren skal ikke kæmpe imod, men derimod blot have afslappede ben og følge med. Basen kan også bøje begge ben samtidig.

### Til Bird

Fra Straddle Throne får I håndkontakt og lægger vægt i armene. Et ben vikles ud og peges bagud. Basens frie fod placeres som i Bird. Gentag på den anden side.

### Fra Bird

Stærke, lodrette arme. Flyveren bøjer det ene ben og drejer det ud til siden som en 'tissende hund'. Basen placerer sine tæer som i Straddle Throne. Flyveren vikler sit ben omkring og lægger vægt på denne side. Gentag på den anden side.



# CANDLE STICK



## Flyver

Forsøg at have så afslappede skuldre som muligt. Det gør det nemmere for basen at balancere dig. Find et fixpunkt at fokusere på, fx basens mave.

## Base

Bevar strakte arme, skuldre i jorden og en lille vinkel i armene. Placér dine fødder tæt på dig selv inden I begynder, især hvis du er højere end flyveren.

## Spotter

Stå ved basens hovede og hold omkring flyverens hofter. Overvej evt. at have en ekstra spotter der står på siden og holder fast med begge hænder omkring flyvers ene overarm.

## SÅDAN GØR MAN

Start med at flyveren står henover basen med en fod på hver side. Basen har bøjede ben og sørger for at have sine fødder så tæt på sin numse som muligt. Flyveren bøjer nu i hoften (folder forover) og placerer sine hænder på basens lår. Basen har strakte arme, sørger for at skuldrene er i jorden og placerer så sine hænder på flyverens skulderblade. Det er vigtigt at basens arme ikke er lodrette. De skal derimod have en vinkel fremad mod flyveren. Sørg for at alle ti fingre placeres bag på flyverens skulderblade. Undgå at placere hænderne direkte under skuldrene, da det kan være smertefuldt for håndledene. Hænderne skal derimod placeres længere omme på skulderbladene end man umiddelbart skulle tro (dog ikke så langt omme at flyveren glider ned).

Nu lægger flyveren gradvist vægt nedad (ikke fremad) i basens arme og sætter først sin ene fod op på basens knæ og derefter den anden fod. Undgå at hoppe. Herfra strækker flyveren sine ben og ruller op med overkroppen. Nu kan flyveren bøje sine ben som man ender i en sammenbøjet kugleposition. Flyveren skal på intet tidspunkt slippe med sine hænder. Til slut kan flyveren strække sine ben op i luften, fx i en v-position. En v-position er lettere at balancere og mere sikker at spotte.

**Typiske udfordringer:** Flyveren falder fremad henover basens hovede. Der kan være forskellige forklaringer. Måske skal basen have mere vinkel i sine arme. Måske kommer flyveren til at skubbe fremad med overkroppen i stedet for at rulle op. Stå eventuelt lidt længere væk fra basen til at starte med.

# INDLEDENDE ØVELSER

## HÅNDELSOPVARMNING

1 person

Sid på alle fire, spred fingrene og hav hænderne lodret under skuldrene. Herfra kan man bevæge sig rundt i cirkler henover håndledene. Man kan placere hænderne så fingrene peger fremad, til siden eller bagud.

Endelig, så kan man lave "push ups" op på fingerspidserne eller knoerne. Her er idéen at det er underarmene der arbejder (og ikke blot en bevægelse bagud med hoften), så sørg for vægt i hænderne. Afslut med at ryste hænderne.

## HOVEDSTAND

2 personer

Tri-pod hovedstand med spotter. Skab en god stabil trekant. Albuerne placeres lodret over hænderne. Nøglen til succes ligger i at skubbe ned i jorden med armene. Når man er oppe i hovedstanden skal der blive ved at være lidt vægt i armene, så man balancerer på tre punkter (og ikke kun på hovedet). Hvis det er for udfordrende at komme op, så brug dine knæ på dine albuer som mellemstation.

## THIGH STAND

3 personer

Basen ligger på ryggen og placerer sine fødder lodret under sine knæ og skyder hofterne opad. Basen kan evt. bruge sine hænder til at støtte lidt under sine hofter. Flyveren placerer sine hænder på basens skinneben med fingrene pegende nedad. Flyveren placerer sine skuldre midt på basens lår. Hold albuerne inde i skulderbred- des afstand og skub nedad, idet du laver et lille hop op i en kugle. Ligesom i hovedstanden, så bevar vægt i armene hele tiden. Spotteren står henover basen og sørger for at flyveren ikke kommer for langt. Pas på du ikke bliver sparket i hovedet af flyverens vildfarne fødder. Hænder omkring hofter. Hvis flyveren har svært ved at komme op, så kan man bruge en ekstra person, der giver et såkaldt scissor lift. I et scissor lift hopper flyveren ikke men giver blot sit ene ben til hjælperen. Så kan flyveren trykke ned i det ben, sådan at det andet ben kan løftes op og indover som en saks.

## VARIATIONER



### Straight

Flyveren strækker benene lige op i luften.



### Straddle pike

Flyveren har strakte ben i en hoftebøjlet (pike) v-formation (straddle).



### Hoppe direkte

Flyveren hopper direkte op uden at bruge basens knæ som mellemstation.



# STRADDLE BAT



## Flyver

Som flyver kan du guide basens fødder på plads med dine hænder. Hold dine ben aktive og horisontale når du er i straddle bat.

## Base

Sørg for at få masser af vægt i dine hænder i transitionen. Søg hurtigt ind i flyerens lyske med dine fødder, så du ikke glider op ad låret på flyeren.

## Spotter

To sandwichspottere i indgangen, en på hver side. En sandwich er én hånd på flyerens mave og én på ryg. Så snart det er muligt går den ene spotter ind og laver gaffeltruck spotning. I udgangen igen to sandwichspottere.

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren står ved basens numse og vender væk. Basen placerer sine fødder parallelt på flyerens numse. Flyveren holder i basens ankler (tommelfingre vender mod hinanden). For at modtage flyerens vægt bøjer basen nu sine ben lidt og strækker dem derefter op lodret. Basen skal finde en passende vinkel i sine ankler. Flyveren lader sig bøje bagover men holder benene tunge.

Basen sænker nu flyeren og placerer sine hænder på flyerens skuldre. Vægten i basens hænder gør det muligt at glide flyerens fødder rundt om hofterne og ind i lysken. Det sker ved at flyeren laver et såkaldt straddle pike, dvs. spreder benene til en bred v-position og bøjer i hoften hele vejen henover basen indtil flyerens ben er vandrette og basens fødder er gledet rundt og godt ind i lysken. Basens fødder ender altså indadroteret.

For at komme ud, så bøjer flyereren sine albuer og hænder tæt ind til kroppen og basen griber fat i hænderne. Herfra piker (hoftebøjer) flyereren mod jorden og basen tipper flyereren bagud og giver samtidig et pres opad i armene, sådan at flyereren kan løfte overkroppen.

**Typiske udfordringer:** Basen føler at flyereren glider af i Straddle Bat, fordi flyereren ikke piker nok. Ofte skyldes det, at fodplaceringen er lidt ude på låret i stedet for helt inde i lysken.

# INDLEDENDE ØVELSER

## HOVEDSTAND

2 personer

Tri-pod hovedstand med spotter. Skab en god stabil trekant. Albuerne placeres lodret over hænderne. Nøglen til succes ligger i at skubbe ned i jorden med armene. Når man er oppe i hovedstanden skal der blive ved at være lidt vægt i armene, så man balancerer på tre punkter (og ikke kun på hovedet). Hvis det er for udfordrende at komme op, så brug dine knæ på dine albuer som mellemstation. Øv især at lave straddle pike, dvs. spred benene til en bred v-position og bøj i hoften til benene er horisontale.

## BAGOVERBØJNING

2 personer

Denne øvelse er god til at blive tryk ved bagoverbøjning af ryggen og til at give slip på kontrollen. Basen placerer sig i yogaens barnets stilling. Flyveren placerer sig forsigtigt i en bagoverbøjning ovenpå (ryg mod ryg, med hovederne vendende samme vej). Som flyver kan du justere dig højere op eller længere ned afhængigt af, hvad der føles bedst for dig.

I stedet for barnets stilling, så kan basen placere sig i yogaens table top position, som måske kan føles mindre intens.

Der findes også en variation af øvelsen, som udfordrer basen mere. Her placerer basen sig i yogaens hundestræk. Flyveren stiller sig ved basens hænder vendt væk fra basen. Så lægger flyveren sig ryg mod ryg i en bagoverbøjning. For en mindre intens bagoverbøjning, eller hvis flyveren er højere end basen, så kan flyveren stå bredstående.

## VARIATIONER



### Vejrmølle ud

Fra Straddle Bat kan man som alternativ udgang lave en form for vejrmølle til siden. Find håndgrebet ligesom den normale udgang. Nu bøjer basen sit ene ben lidt ned, og på samme side søger flyverens ben mod jorden, og basen strækker igen sit ben op. Som base skal du presse opad i flyverens hænder, så flyveren kan støtte herpå.



# STAR



## Flyver

Bevar lidt vægt i armene når du flyver. Der skal konstant være et lille tryk nedad i basens arme, så du kan balancere på tre punkter (din overkrop samt dine to hænder). Find roen, slap af i skuldrene og hold ben og ankler strakte.

## Base

Hold dine arme strakte og lodrette. Når flyveren hopper op, så skal du som regel bøje lidt i benene for at hjælpe flyverens rotation (med mindre flyveren hopper kraftfuldt).

## Spotter

Stå på siden af basens hoved. Når flyveren bøjer sig forover og gør sig klar, så placerer du dine hænder på flyverens hofter. Følg hofterne i indgangen, forbliv under dem deroppe og følg igen hofterne i udgangen.

## SÅDAN GØR MAN

Flyveren står ved basens hoved. Basen holder igennem hele øvelsen sine arme lodrette og skuldrene i jorden. Skab en god hånd-til-hånd kontakt især med håndfladerne og hold pege- og langefinger langs makkerens underarm. Hav en 45° vinkel i håndledene. Flyver bøjer forover og basen placerer sine fødder på flyvers skuldre med tærne omkring kravebenet. Flyverens albuer holdes inde i skulderbreddes afstand.

Nu lægger flyver vægt i armene lodret nedad og hopper op i en kugle, dvs. bøjer benene op under sig. Basen modtager ved at bøje sine ben. Vent her indtil basen har fundet balancen. Herefter strækker basen sine ben op til lodret, og flyver kan strække sine ben op i et straddle (v-position). Et straddle er lettere at balancere samt sikrere at spotte end samlede ben.

Der er forskellige muligheder med armene, men jeg anbefaler at flyveren holder sine albuer i 90° og albuerne i skulderbredde, sådan at der er en lodret linje fra flyverens albuer helt ned til basens skuldre.

**Typiske udfordringer:** 1. Som base kommer man ofte til at strække sine ben så snart man mærker vægten fra flyveren. Vær tålmodig og vent på at flyveren er helt inde over med sine hofter. Strækker du for tidligt, så modvirker du flyverens rotation, og flyveren ender tilbage på sine fødder. 2. Flyveren glemmer at flade ryggen ud og få sine hofter ind over basen. Det skaber meget vægt i armene. Det kan hjælpe at hoppe op med rund ryg og så i slutningen af bevægelsen flade ryggen ud, så der kun er lidt tryk nedad i armene.

# INDLEDENDE ØVELSER

## HÅNDELSOPVARMNING

1 person

Sid på alle fire, spred fingrene og hav hænderne lodret under skuldrene. Herfra kan man bevæge sig rundt i cirkler henover håndledene. Man kan placere hænderne så fingrene peger fremad, til siden eller bagud.

Endelig, så kan man lave "push ups" op på fingerspidserne eller knoerne. Her er idéen at det er underarmene der arbejder (og ikke blot en bevægelse bagud med hoften), så sørg for vægt i hænderne. Afslut med at ryste hænderne.

## HOVEDSTAND

2 personer

Tri-pod hovedstand med spotter. Skab en god stabil trekant. Albuerne placeres lodret over hænderne. Nøglen til succes ligger i at skubbe ned i jorden med armene. Når man er oppe i hovedstanden skal der blive ved at være lidt vægt i armene, så man balancerer på tre punkter (og ikke kun på hovedet). Hvis det er for udfordrende at komme op, så brug dine knæ på dine albuer som mellemstation.

## THIGH STAND

3 personer

Basen ligger på ryggen og placerer sine fødder lodret under sine knæ og skyder hofterne opad. Basen kan evt. bruge sine hænder til at støtte lidt under sine hofter. Flyveren placerer sine hænder på basens skinneben med fingrene pegende nedad. Flyveren placerer sine skuldre midt på basens lår. Hold albuerne inde i skulderbreddes afstand og skub nedad, idet du laver et lille hop op i en kugle. Ligesom i hovedstanden, så bevar vægt i armene hele tiden. Spotteren står henover basen og sørger for at flyveren ikke kommer for langt. Pas på du ikke bliver sparket i hovedet af flyverens vildfarne fødder. Hænder omkring hofter. Hvis flyveren har svært ved at komme op, så kan man bruge en ekstra person, der giver et såkaldt scissor lift. I et scissor lift hopper flyveren ikke men giver blot sit ene ben til hjælperen. Så kan flyveren trykke ned i det ben, sådan at det andet ben kan løftes op og indover som en saks.

## VARIATIONER

### Til Straddle Bat

Flyveren laver et straddle pike, så benene er spredte og horisontale. Sørg for at have vægt i armene og hold de lodrette linjer (flyverens albuer i 90° og skulderbreddes afstand). Basen fjerner langsomt en fod samtidig med at flyveren spænder op, så det er muligt. Nu sænker basen flyveren og placerer sin frie fod i Straddle Bat position. Vægten overføres hertil og den anden fod placeres.

EN DEJLIG AFSLUTNING PÅ TIMEN

# THERAPEUTICS



Klik på den enkelte øvelse for at se video.



## Den dovne rodeoty

2 personer

Giveren er i yogaens table top position. Modtageren lægger sig på ryggen ovenpå. Giveren kan nu lave store, langsomme, cirkulære bevægelser, som en meget doven rodeoty. Giveren kan også bevæge sig bagud til yogaens barnets stilling. Efter noget tid kan giveren bevæge sig frem på albuerne og hele vejen ned på maven. Modtageren kan om nødvendigt justere, så modtagerens numse er lidt lavere end giverens. Start med bare at ligge her med lukkede øjne og fornemme roen, vejrtrækningen og tyngdekraften. Efter noget tid kan giveren lave små vuggende bevægelser fra side til side. Find stilheden igen.



## Folded Leaf

3 personer

Se side 31.



## Kagerullen

2 personer

Modtageren lægger sig på maven. Giveren placerer sig på tværs henover basens lægmuskler. Herfra ruller man meget, meget langsomt op ad modtagerens krop, hele vejen op til midten af ryggen og tilbage igen. Undgå at lægge hele din vægt i når du ruller henover modtagerens knæ, da det kan være smertefuldt. Denne øvelse fungerer bedst, hvis man ruller ekstremt langsomt.



## Ro til ryggen

2 personer

En kort thai yoga massage øvelse. Modtageren ligger på ryggen. Giveren løfter modtagerens ben og bevæger dem som bølger fra side til side. Herefter kan du sætte dig på knæ og placere modtagerens fødder i din mave. Fødderne hviler i dine hænder. Det er vigtigt du sidder relativt tæt på modtageren, så fødderne er placeret fladt i din mave. Tag en dyb indånding og læn dig så langsomt bagud på udåndingen. Modtageren får et dejligt stræk. På indåndingen bevæger du dig tilbage til udgangspositionen og på udåndingen bøjer du fremover i hoften, så du skaber kompression i modtagerens ryg. Find et tempo der føles naturligt. Prøv at følge vejrtrækningen. Vigtigst af alt, tag jer god tid.



## Sildeben

Gruppeøvelse

Alle lægger sig i et stort sildeben. Man ligger på ryggen med hovedet hvilende på en anden persons mave. Invitér eleverne til at lukke øjnene og mærke vejrtrækningen. Du kan guide en visualisering med rolig stemme, fx "Forestil dig at du lige er kommet hjem fra en lang dag. Du går ud på badeværelset, begynder at fylde badekarret, fornemmer lyden af vandet og dampen i luften. Træder ned i badekarret, mærker det varme vand, sætter dig ned, lægger hovedet tilbage, lader armene flyde....."



## Vandsengen

4 personer

Tre personer i yogaens table top position. De tre personer er placeret tæt på hinanden, side om side. Den midterste vender med hovedet den modsatte vej ift. de to andre. Lad gerne den højeste person være i hovedpude-enden. Den fjerde person lægger sig på ryggen ovenpå de andre og lukker evt. øjnene. Vandsengen kan bevæge sig langsomt rundt og op og ned.



KONTAKT

# SIMONS AKROYOGA

Bogen er udarbejdet af:

Simon Christian Larsen  
+45 30273229  
simonsakroyoga@gmail.com

Du finder information om fremtidige kurser samt flere videoer med inspiration på [www.simonsakroyoga.dk](http://www.simonsakroyoga.dk)

© Simons Akroyoga 2020

