


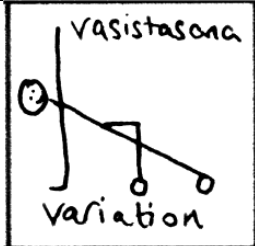



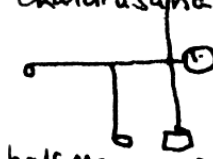

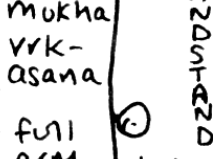
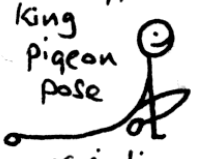


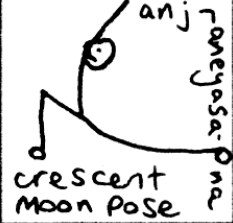


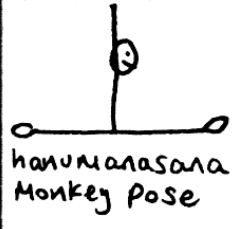
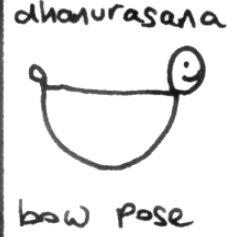

Sportlovsprogram 2015





Börja alltid med höger sida!

Lycka till!

<p>1. Ca. 5 minuter meditation</p>	
<p>2. Sitt med korslagda ben a) För armarna upp och ned med andningen b) Sätt i ena handen i golvet och för andra armen upp mot taket och sträck ut sidan av kroppen c) Sätt handen på motsatt knä och andra handen bakom dig och vrid mot knät som du har handen på.</p> <p>(Upprepa på höger och vänster sida)</p>	
<p>3. Hunden</p>	
<p>4. Hunden – hög plank (gunga fram och tillbaka med andningen)</p>	
<p>5. Uttanasana – ardha uttanasana (värm upp ryggraden)</p>	
<p>6. 3 x solhalsning</p>	
<p>7. Högt utfall - lågt utfall (höger arm vrids uppåt) (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>8. Vriden sidovinkel (Parsva konasana) (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>9. Sidoplankan (vashistasana) (upprepa på vänster sida)</p>	

<p>10. Triangeln (Trikonasana) (upprepa på vänster sida)</p>	<p>trikonasana  triangle pose</p>	
<p>11. Vriden triangel (upprepa på vänster sida)</p>	<p>parivrita triko  reverse triangle</p>	
<p>12. "Bunden" sidovinkel (upprepa på vänster sida)</p>	<p>parivrita pasvakonasana  revolved side angle pose</p>	
<p>13. Halvmånen (Ardha chandrasana) (upprepa på vänster sida)</p>	<p>ardha Chandrasana  half moon pose</p>	
<p>14. Stående split ((upprepa på vänster sida)</p>	<p>eka pad  standing split parivrita pasvakonasana</p>	
<p>15. Handstående</p>	<p>adho mukha vrk-  full arm balance adho mukha vrksasana</p>	
<p>16. Duvan (upprepa på vänster sida)</p>	<p>one-legged king pigeon pose  variation</p>	

<p>17. Anjaneyasana (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>18. Agnistambasana (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>19. Gomokasana (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>20. "Runner's stretch" (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>21. Hanumanasana (upprepa på vänster sida)</p>	
<p>22. Bågen (upprepa två gånger)</p>	
<p>23. Bron</p>	

<p>24. Brygga</p>	<p>urdhvadhvanurasana</p>  <p>upward bow or wheel</p>
<p>25. Dandasana</p>	<p>dandasana</p>  <p>Staff pose</p>
<p>26. Janu sirsasana (upprepa på vänster sida)</p>	<p>Janu sirsasana</p>  <p>head to knee pose</p>
<p>27. Savasana</p>	<p>Savasana</p>  <p>corpse pose</p>