

1



Heltens position

2



Barnets position

3



Katten og koen
'Krum og svaj ryggen'

4



Hundens stilling

5



Kobra

6



Høj udfald

7



Trekantstilling

8



Fremad fold

9



Sohans balance

Illustrationer er fra www.excorlive.com

Eksempel på et træningspas:

- Lav hver øvelse i **cirka 20 sekunder** - svare til cirka fire vejrtrækninger
- Træk vejret ind gennem næsen, hold vejret lidt og pust ud gennem munden
- Lav øvelserne sammenhængende eller vælg de øvelser, der passer dig bedst