

Lotte
Salling

Jule-Yoga

Julekalender



KROPPEN
på
TOPPEN
- I BØRNEHØJDE

Lotte
Salling

KALENDERLYSET

1. december

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.

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



HALVMÅNEN

2. december

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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JULEPYNT

3. december

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.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



NISSEN

4. december

*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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



BORDET

5. december

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.

Find flere sproglege på www.lottesalling.dk



KANEN

6. december

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 stjernevirimlen
som en lille båd på himlen.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



PEBERNØDDER

7. december

Lig på ryggen, krum sammen og vip frem og tilbage eller fra side til side. Prøv også at vende forsiden 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.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



VANDE JULESTJERNE

8. december

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.

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JULEMAND

9. december

*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?***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



KÆLKEBAKKEN

10. december

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.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JULESTRESS

11. december

Stå og fald forover. Hæng mens I sukker dybt nogle gange. Nævn ting man kan stresse 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.

Find flere sproglege på www.lottesalling.dk



ENGLESTØV

12. december

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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JULEGÅS

13. december

*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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



TIGRE OG ELEFANTER

14. december

Under verset står I som tigreren 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!**



STJERNE

15. december

*Spring ud med arme og ben i en stjerne.
Vink (f.eks. ved at dreje i håndleddet).
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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



MIN HUND

16. december

*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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JÆGER

17. december

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.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



MØLLEN

18. december

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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



SNEUGLE

19. december

19



*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.***



JULEFEST

20. december

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 knævrid 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.

Find flere sproglege på www.lottesalling.dk



SKOVHUGGER

21. december

*Stå med spredte ben, lidt mere end hoftebredde.
Træk hænder bagover og hug, så armene svinger ind
mellem benene. Ånd 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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



RUDOLF

22. december

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.

Find flere sproglege på www.lottesalling.dk



GYNGEHÆST

23. december

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.**

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk



JULETRÆET

24. december

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.***

Find flere sproglege
på www.lottesalling.dk

