

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Attivazione quotidiana: 20 minuti di yoga

Lo yoga è un'attività che si addice anche ai bambini. I piccoli dai 5 anni in su possono realizzare le posture suggerite sotto. Non occorre materiale in particolare, se non si hanno materassini o tappetini da yoga o pilates si consiglia di usare il tappeto del salotto o un grande telo da spiaggia.



Sequenza di 20 minuti

Riscaldamento

- [Compressioni addominali dalla quadrupedia](#) (5 ripetizioni)

Parte principale

- Cane a testa in giù (5-8 respiri profondi)
- Saluto al sole (1 ciclo almeno)
- Secondo guerriero (4-6 respiri per lato)
- Piegamento in avanti a gambe divaricate (6 respiri profondi)
- Albero (4-6 respiri per lato, ludico per i bambini)

Parte finale e rilassamento

- Mezza torsione (6 respiri per lato)
- Rilassamento finale (almeno 3 minuti)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO