



## Kočičko, protáhni se!



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Kočičko, protáhni se!

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

V sedu na patách, rovná záda (kolena malinko od sebe); ruce volně leží na stehnech.

#### A začínáme:

- 1 Zvedneme se do kleku, předpažíme a vzpažíme; podíváme se mírně nahoru.
- 2 Předkloníme se, až se ruce dotknou země, zadek spustíme na paty.
- 3 Zvedneme se na všechny čtyři a pravou nohu natáhneme dozadu; podíváme se před sebe.
- 4 Vrátíme nohu zpátky.



#### K čemu cvik slouží:

- protažení páteře
- protažení a posílení zádového a hýžďového svalstva



#### Doprovodná říkanka:

- Mňau, udělá Micinka,
- když se dobré vyspinká.
- Protáhne si packy, hřbet,
- a může jít na výlet.

## Hrdina



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Hrdina

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Stoj s nohami rozkročenýma na šířku boků, chodidla směřují rovnoběžně dopředu. Pravou nohou uděláme velký krok dozadu a chodidlo přitom vytočíme asi o 15° ven. Kyčle zůstávají srovnané. Zadní nohu propneme a přední pokrčíme natolik, aby stehno bylo rovnoběžné s podlahou.

#### A začínáme:

- 1 Předpažíme a vzpažíme, dlaně spojíme.
- 2 Pokrčíme paže do stran, dlaně rozpojíme a obrátíme je dopředu.
- 3 Znovu zvedneme paže nad hlavu a spojíme dlaně.
- 4 Zhoupnutím přinožíme pravou nohu k levé, spustíme ruce podél těla.

**K čemu cvik slouží**

- posílení sebevědomí
- posílení pevného stojec a výdrže
- mobilizace svalstva nohou
- posílení chodidel a nohou

#### Doprovodná říkanka:

- **Jsi hrdina a to si piš,  
ve světě se neztratiš.**
- **Jsi statečný a to si piš,  
ve světě se neztratiš.**
- **Jsi silný, chytrý, to si piš,  
ve světě se neztratiš.**

## Most na ramenou



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Most na ramenou

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi dolů.  
Chodidla opřeme o zem, vzdálená od sebe na šířku  
boků, kotníky jsou přímo pod koleny.

#### A začínáme:

- 1 Zatlačíme chodidla do podlahy a zvedneme pánev a záda, tělem vytvoříme nakloněnou rovinu.
- 2 Pomalu pustíme záda na zem, ruce opřené o podlahu při tom pomáhají.



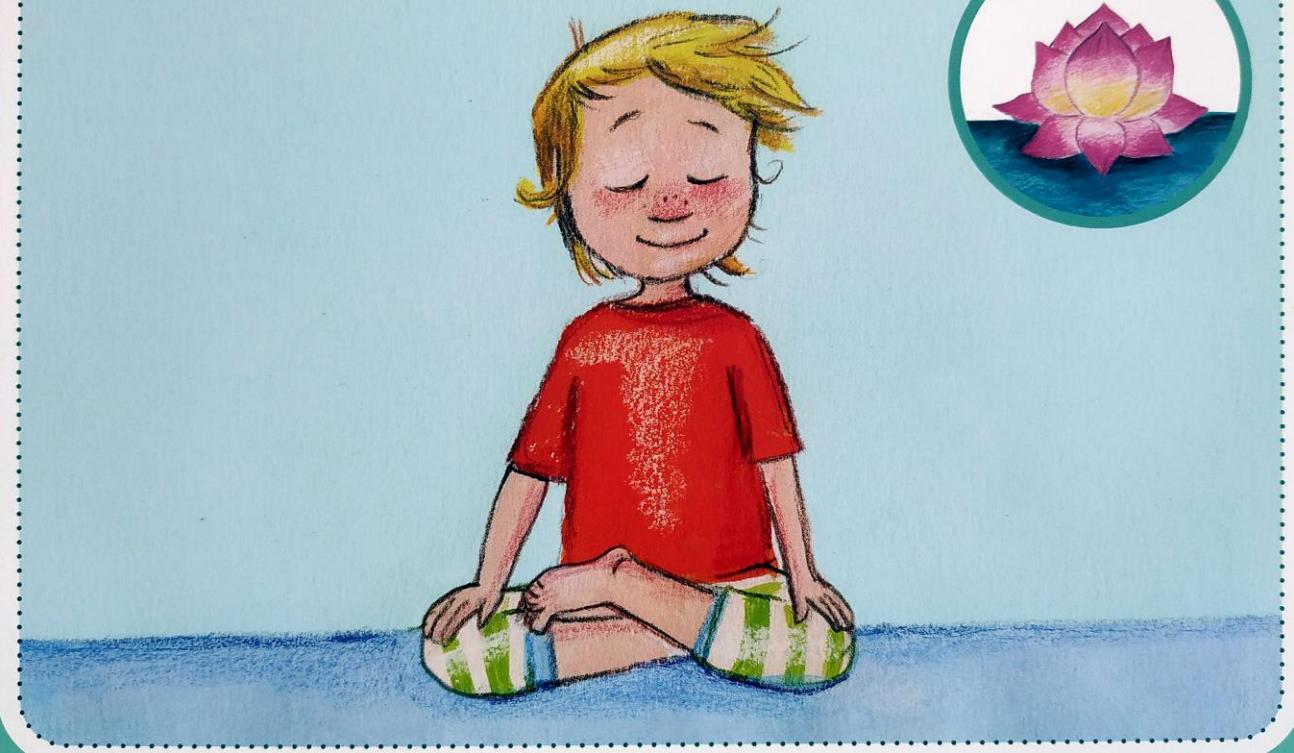
#### K čemu cvik slouží:

- protažení hrudníku, šíje, obratlů a břišních svalů
- posílení trupu

#### Doprovodná říkanka:

- Podívejte na ten krásný most!  
Kdo chce, ať ho přejde pro radost.
- Chlouba města! A mně nejde z hlavy:  
Jak dlouho se takový most staví?

## Poloviční lotos



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o., 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Poloviční lotos

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Sed s napřímenou páteří a nataženýma nohami, pravou patu přitáhneme až k rozkroku, levou nohu položíme chodidlem nahoru na pravé stehno, záda udržujeme rovná, ruce uvolněně leží na kolenu. Nohy představují okvětní plátky rozkvetlého lotusu.

#### A začínáme:

- 1 Setrváme v pozici polovičního lotosového květu.



#### Doprovodná říkanka:

- Buddhou zahradu velký květ krášlí,  
uprostřed jezírka byste jej našli.  
Lotos se jmenuje, rozkvétá růžově,  
moc mu to sluší, tam v zahradě Buddhově.



#### K čemu cvik slouží:

- protažení kyčelních a kolenních kloubů
- posílení zádového svalstva

## Kobra



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Kobra

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Leh na bříše, čelo se dotýká země, dlaně položíme pod ramena, špičky prstů směřují dopředu a nohy jsou mírně od sebe.

#### A začínáme:

- 1 Zvedneme trup ze země, lokty zůstávají těsně u těla, hlava je v prodloužení páteře, zasyčíme.
- 2 Spustíme trup zpátky na zem.

**K čemu cvik slouží:**  
• protažení přední strany těla  
• posílení vzpírovacího trupu

#### Doprovodná říkanka:

- Leží kobra pod kamenem  
potichoučku ve skrýši,  
pak najednou pohně tělem,  
zvedne hlavu, zasyčí.
- Zapište si za uši,  
že se hadi neruší!

# Kočičí hřbet



Joga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Kočičí hřbet

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Vsedě na patách, kolena mírně od sebe, břicho se dotýká stehen, čelo se dotýká země, předloktí a dlaně leží na zemi na šířku ramen.

#### A začínáme:

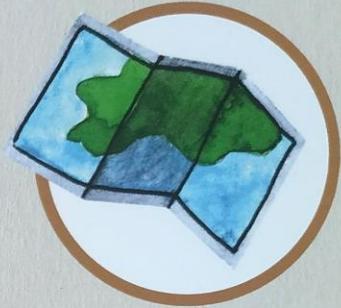
- 1 Zvedneme se na všechny čtyři, záda rovná, pohled směruje mírně vzhůru.
- 2 Ruce jemně zatlačíme do země, záda vyhrbíme, bradu přitlačíme k hrudní kosti.
- 3 Záda opět narovnáme, mírně se prohneme v horní části páteře a zvedneme pohled a hrudní kost.
- 4 S kulatými zadami spustíme pánev na paty, břicho se dotkne stehen, čelo skloníme k zemi, předloktí volně položíme vedle hlavy.

**Kčemu cvik slouží:**  
• dynamická kompenzace, zejména po záklonech a rotacích  
• relaxace

#### Doprovodná říkanka:

- Čtyři tři dva jedna teď – udělám kočičí hřbet.
- A teď záda srovnám. Počkat! Nemhouká tu někde kočka?
- Říká, že se jí chce spát, hraní bylo akorát.

# Cestování po těle



Jóga pro děti – 30 obrázkových karet © 2020 Pasparta Publishing, s. r. o.; 2017 Don Bosco Medien, Mnichov

## Cestování po těle

### → Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Vleže na zádech, nohy jsou natažené, ramena, šíje a obličeje uvolněné.

#### A začínáme:

Zavřeme oči a v duchu se dotýkáme míst na těle, o kterých se mluví v básničce.

#### → K čemu cvik slouží:

- trénink vnímání
- zlepšení soustředění
- zklidnění
- uvolnění

#### Doprovodná říkanka:

→ Ležíme si na zádech a vůbec nic nás neruší.  
Představujeme si peříčko, jak nás jemně  
lechtá, nejdřív na uších.  
Přejede nám po tváři, dotkne se brady,  
pak se otočí, pokračuje kolem nosu  
a zastaví se až u očí.  
Chvíli nás šimrá na čele, na krk přesune  
se potichu, odtud cestuje ještě dál,  
až ocitne se na břichu.  
Nakonec nás polechtá i dole na nohách.  
Že zapomněli jsme na ruce?  
K těm se ještě vrátí, žádný strach!