



## Pozdrav sluníčku a zemi



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

## Pozdrav sluníčku a zemi

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Stoj s nohama rozkročenýma na šířku boků, uvolněná ramena, paže volně podél těla.

#### A začínáme:

- 1 Zvedneme ruce do předpažení a ještě výš až do vzpažení, pokrčíme kolena a spustíme pánev, jako bychom si sedali na židli. Paže míří šikmo vzhůru.
- 2 Se vzpažením se vrátíme do stoje.
- 3 S rovnými zády se předkloníme a volně vyvěsíme hlavu; levou rukou za zády uchopíme pravé zápěstí. (Při druhém opakování uchopíme pravou rukou levé zápěstí atd.)

### K čemu cvik slouží:

- protažení páteře a zádového svalstva
- posílení svalstva nohou a chodidel



#### Doprovodná říkanka:

- Zdravíme tě, sluníčko!  
Zhoupneme se maličko.
- Díváme se na tebe,  
máváme ti do nebe.
- Nakonec pozdravit chcem  
i slunečnou matku zem.



## Pŭlměsíc



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

## Pŭlměsíc

 **K čemu cvik slouží:**

- protažení boků, podpaží a ramenních pletenců
- posílení chodidel a nohou

 **Jak na to:**

**Výchozí pozice:**

Stoj s nohama u sebe.

**A začínáme:**

- 1 Upažíme a vzpažíme, zahákneme palce, dlaně natočíme dopředu a trup nakloníme napravo, boky vysuneme nalevo. Totéž zopakujeme na druhou stranu.
- 2 Paže v úklonu vždy rozpojíme a roztáhneme.
- 3 Spustíme paže k bokům a vrátíme se do výchozí pozice.



**Doprovodná říkanka:**

- Když se soumrak na zem snese, měsíc k hvězdám vyhoupne se.
- Svítí na nás z velké výšky, dole pomáhají svíčky.
- Noc uplyne jako nic, svět jde opět ránu vstříc.



## Lod'ka



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

## Lod'ka

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Sed s nataženýma nohama u sebe, rovná záda.

#### A začínáme:

- ① Pokrčíme nohy, obejmeme kolena, záda zůstávají rovná.
- ② Trochu se zhoupneme dopředu a dozadu, chodidla při tom zvedneme ze země.
- ③ Přeneseme váhu dozadu, paže natáhneme ve výšce ramen před sebe, zvedneme nohy, střídavě se dotýkáme špičkami nohou podlahy.
- ④ Natáhneme nohy na zem před sebe. Ruce spustíme podél těla.



#### K čemu cvik slouží:

- posílení svalů krku a břicha
- trénink smyslu pro rovnováhu
- posílení sebevědomí



#### Doprovodná říkanka:

- > Z pláže na moře se zadívám,
- > vlnky šplouchají si sem a tam.
- > namočím si palce – levý, pravý,
- > v dálce lod'ka k obzoru se plaví.



# Kobylka



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

## Kobylka

### Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Leh na břicho, nohy u sebe, paty se dotýkají, ruce podél těla, dlaně směřují k podlaze, čelo se dotýká země.

#### A začínáme:

- 1 Dlaněmi zatlačíme na zem, propnuté nohy zvedneme ze země, trup a hlavu také mírně nadzvedneme.
- 2 Spustíme se zpátky.
- 3 Dlaněmi zatlačíme na zem, propnuté nohy zvedneme ze země, trup a hlavu také mírně nadzvedneme.
- 4 Spustíme se zpátky.
- 5 Zopakujeme cvik ještě jednou.

### K čemu cvik slouží:

- posílení zádového svalstva a dolních končetin
- protažení třísel



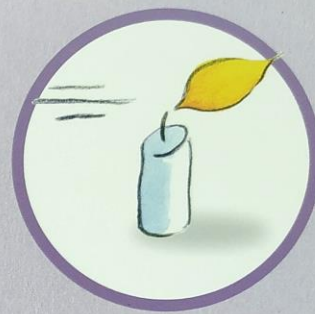
#### Doprovodná říkanka:

Spí kobylka, tvrdě spí,  
najednou se probudí.

- > Zvedne hlavu z postele, vidí, že jde kolem medvěd, pozdraví ho vesele.
- > Spí kobylka, tvrdě spí, najednou se probudí.
- > Zvedne nohy z postele, medvěd už jde zase kolem, pozdraví ho vesele.
- > Spí kobylka, tvrdě spí, najednou se probudí.
- > Vyskočí ven z postele:  
„Počkej,“ křikne na medvěda,  
„půjdu s tebou vesele!“



## Sfouknutí svíčky



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

## Sfouknutí svíčky

### ➔ Jak na to:

#### Výchozí pozice:

Vleže na zádech, pokrčené nohy položené na zemi, chodidla na šířku boků.

#### A začínáme:

- ➊ Vleže předpažíme a vzpažíme, chodidla při tom zvedáme ke stropu (kolena nepropínáme).
- ➋ Pokrčíme kolena, připažíme a dlaně položíme na kolena.
- ➌ Opakujeme pohyby dynamicky dál, v pomalém, uvolněném tempu.

### ➔ K čemu cvik slouží:

- dynamická kompenzace, vhodná zejména po rotacích, úklonech a cvicích, které vyžadují výdrž
- vyvážení středu těla



#### Doprovodná říkanka:

- ➔ Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, svítí tu pět svíček.
- ➔ Kdybychom je všechny sfoukli,
- ➔ na co bychom se pak koukli?