

Úkol číslo 18/7:

7) Zacvič si doma.

CVIČENÍ PRO VĚTŠÍ DĚTI (OD 4 DO 6 LET)

Cvičíme denně, každý cvik opakujeme 10x. Před cvičením vyčistit nos. Nadechujeme se nosem, vydechujeme ústy na šššššš.

- 1) **TUREK:** sedíme v tureckém sedu, ruce máme na kolenu
nádech: ruce vzpažíme
výdech: ruce vrátíme na kolena, vtáhnout břicho
- 2) **KNÍŽKA:** sedíme v tureckém sedu, paže spojit za hlavou
nádech: lokty tlačíme vzad
výdech: lokty vrátíme dopředu
- 3) **KLUBÍČKO:** sed na patách, paže skrčmo spojit za hlavu
nádech: vdech nosem do břicha a do hrudníku
výdech: sbalit lokty, předklon, hlava na podložku, zadeček sedí na patách
nádech: záda kulatě vzpřimovat nahoru, rozbalit lokty
- 4) **ŠNEČEK:** v sedu se protáhneme za rukama po zemi vpřed
nádech: vdech nosem do břicha a dolních žebér
výdech: zadeček táhne celý trup do sedu na paty
- 5) **KOČÍČKA:** klek, kolena mírně od sebe, opřít vpředu o ruce
nádech: vdech do břicha, prohnout se v bederní páteři
výdech: vyhrbit záda, vtáhnout břicho
- 6) **LETADLO:** lež na břiše, paže podél těla, hlava na čele
nádech: vdech do hrudníku, zvednout záda nahoru
výdech: položit trup a uvolnit
- 7) **BALÓNEK:** lež na zádech, paže podél těla, pokrčit kolena
nádech: vdech bo břicha
výdech: vtáhnout břicho, přitáhnout kolena (foukáme na kolena)
- 8) **MOST:** lež na zádech, paže složené pod hlavou, pokrčit kolena
nádech: zvednout zadeček
výdech: položit zadeček

„POZORNOST V NÁS“

1. HADROVÝ PANÁČEK

Krátké relaxační cvičení



www.jogaprodeti.cz

© Jana Bartošová

2. PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Přitahování kolena k hlavě

Kolébka



3. ÁSANY

Zajíc

Srnka

Hora

Pluh

Strom

Labuť



4. POZDRAV SLUNCI



5. KRÁTKÉ UVOLNĚNÍ

Šavásana



6. ZPÍVÁNÍ MANTRY „ÓM“



7. TŘENÍ RUKOU

