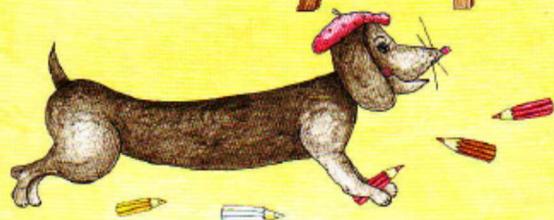
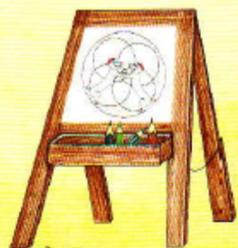


leh

Jezevčík



Posiluje nohy, aktivuje orgány uvnitř břicha, rozvíjí smysl pro rovnováhu.

3.

Tip: klik si můžeš usnadnit položením kolenu na zem.



1. Lehni si na břicho, dlaně dej pod ramena.



2. Odtlač se od dlaní do pozice kočky.



3. Propni nohy a udělej z těla pevné a rovné prkno. Váhu rovnoměrně rozlož mezi ruce a nohy. Mírně pokrč lokty, ramena směřují od uší.



4. Pokud máš dost síly, udělej klik: pomalu pokrč lokty, drž je při tom co nejbliže u těla, a pak se odtlač od dlaní zpět do pozice jezevčíka. Tělo je stále pevné jako prkno.



www.jogadetmi.cz

leh

Kolo

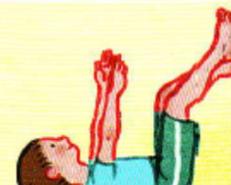


Smích dokáže zlepšit pozornost a paměť, odstraňuje napětí a snižuje agresivitu.

4.



1. Lehni si na záda a uvolni se jako hadrová panenka.



2. Zvedni ruce i nohy nad podložku.



3. Pomalu pohybuj nohama, jako kdybys jel na kole. Zkus zkoordinovat pohyby i s rukama.



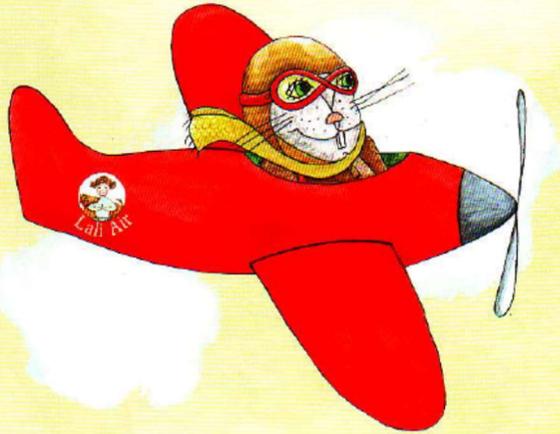
4. K lepšímu uvolnění můžeš k pohybu přidat smích: „ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, ho-ho-ho, hu-hu-hu“, dokud se sám nerozesměješ.



www.jogadetmi.cz

stoj

Letadlo



Zlepšuje rovnováhu a koncentraci, posiluje svaly nohou a aktivuje krevní oběh.

6.



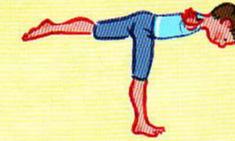
1. Začni v pozici hory.



2. Přenes váhu těla na pravou nohu a rozpaž ruce jako křídla letadla.



3. Pomalu předkláněj trup dopředu a zároveň zanožuj nataženou levou nohu.



4. Pokud najdeš rovnováhu, protáhni se za levou nohou a temenem hlavy. Pomalu se vrať do pozice hory a cvik zopakuj i na druhou nohu.



www.jogasdetmi.cz

stoj

Hvězda



Zlepšuje koordinaci a balanční schopnosti. Posiluje svaly nohou i rukou.



11.



1. Postav se do stoje rozkročeného.



2. Vzpaž ruce a vytvoř z rukou a nohou hvězdu. Rozhybáním prstů u nohou a rukou zablíkej.



3. Přenes váhu těla na pravou stranu a zvedni levé chodidlo od podložky.



4. Vrať se zpět, přenes váhu na levé chodidlo a pravé zvedni od podložky. Několikrát zopakuj.



www.jogasdetmi.cz

sed

Stůl



Posiluje svaly rukou i nohou, zlepšuje stabilitu.



14.



1. Začni ve zkříženém sedu.



2. Polož dlaně na zem v úrovni ramen. Srovnej záda, ramena tlač dolů a bradu skloň mírně k hrudníku.



3. Přednož pokrčené nohy, chodidla jsou na šířku boků položená celá na zemi.



4. Odtlač se od dlaní a chodidel a zvedej pánev nahoru, až tvůj trup vytvoří rovný stůl.



www.jogasdetmi.cz

dýchání

Měsíční chůze



Učí synchronizovat pohyb s dýcháním, zlepšuje koordinační schopnosti, propojuje levou a pravou hemisféru mozku.



5.



1. Lehni si na záda.



2. Vzápaž ruce a chvíli pozoruj svůj dech, který povede tvůj pohyb při tomto cvičení.



3. S výdechem zároveň zvedej pravou nohu a levou ruku, mohou se navzájem dotknout. S nádechem je pomalu vracej zpět na podložku.



4. Stejně proved' pohyb i levou nohou a pravou rukou. Několikrát zopakuj.



www.jogasdetmi.cz