Proměna v **hvězdu**

Postav se rovně, tak abys byl(a) co nejvyšší, nohy dej od sebe a ruce také (doširoka je upaž). Snaž se být co největší a nejdelší…roztahuj se do všech stran…jsi krásná, velká zářící hvězda…dýchej 😊

Proměna v **loďku**

Posaď se a pokrč kolena. Rukama se pod nima chyť a narovnej záda-jako bys všem chtěl(a) ukázat obrázek, co máš na tričku. Pomalu zvedni jednu nohu a pak druhou…dýchej a houpej se na vlnách…šťastnou cestu

Proměna v **kytičku**

Posaď se, pokrč kolena a chodidla opři o zem. Nadechni se a snaž se co nejvíc vyrůst nahoru. Pak zvedni nohy od země, přesuň ruce mezi kolena a podvlíkni je pod nimi. Nadechni se a rozevři hrudník…tak tvoje kytička krásně rozkvete

Proměna v **myšku**

Klekni si a posaď se na paty. Kolena malinko roztáhni od sebe. Pomalu se předkloň a dotkni se čelem země. Ruce natáhni dopředu, polož dlaně na zem. Zhluboka dýchej. Tvé prsty na rukách jsou jako myší fousky- lehce s nima pošimrej zem…

Proměna v **kočku**

Klekni si, opři se o dlaně a zvedni zadeček. Představ si, že jsi kočička a zvedni svůj ocas nahoru. Trochu se prohni v zádech a zvedni hlavu nahoru. Zatlač svoje packy (dlaně) do země. Pak zase pomalu spouštěj ocas dolů, máš ho teď úplně dole u nožiček a tvoje záda jsou krásně zakulacená. Zkus to ještě několikrát. Až ti to půjde, uvědom si, že při cvičení dýcháš.

Proměna ve **strom**

Postav se rovně, chodidla u sebe. Polož si před sebe kartičku pexesa strom (nebo něco jiného) a dívej se na ni. Ruce trochu zvedni a pak zvedni svoje pravé chodidlo. Pokrč pravé koleno a svoje zvednuté chodidlo polož nad nebo pod levé koleno. Když ti to dobře půjde, můžeš přesunout ruce před hrudník a spojit je, nebo je vytáhnout až nad hlavu a proměnit se v opravdu vysokánský strom. Nezapomeň se proměnit v ještě jeden strom a tentokrák zvednout levou nohu.

Proměna v **pejska**

Klekni si, opři se o dlaně a zvedni zadeček. Zatlač tlapky (dlaně) do země a pomalu zvedej zadeček nahoru, máš na něm ocásek a chceš s ním dosáhnout co nejvýš… Chvilku jen tak dýchej…

Proměna v **letadlo**

Lehni si na břicho a z rukou si udělej křídla. Upaž je do strany a co nejvíc je vytáhni. Abys viděl kam letíš, malinko nadzvedni hlavu a hrudník. Jaké je tam na nebi počasí? Daří se ti letět rovně, nebo se pohupuješ ve větru?

Proměna v **motorku**

Posaď se a nohy překřiž jako preclík. Pravou nohu pak chytni za kotník a polož ji vedle levého kolena. Uprav si svoji pozici tak, abys seděl(a) co nejvíce uprostřed mezi patami. Chytni se za chodidla a můžeš startovat…vlastně nééé, nejdřív si nasaď helmu. Až se projedeš, proměň se v jinou motorku, nebo si třeba vyměňte motorky s kamarádem. Znovu si sedni s nohama jako preclík, ale tentokrát chytni za kotník levou nohu a polož ji na zem vedle pravého kolena. Helmu už máš, takže rovnou jedééém…

Proměna v **auto**

Posaď se a natáhni nohy dopředu. Vytáhni se nahoru a narovnej záda, abys dobře viděl(a) z okénka! Chytni volant, odlep jednu půlku zadečku a i s celou nohou ji posuň dopředu a teď druhou, pohybuj se dopředu. Jak rychle dokáže tvé auto jet? A dokáže i couvat?

Proměna v **zajíce**

Posaď se na paty a zvedni ruce nahoru. Vlastně to už nejsou ruce, ale zaječí uši. Umí tvůj zajíc s ušima hýbat a co třeba tleskat? A půjde mu to i bez zvedání ramen 😉?

© www.JÓGALOVÁNKY.cz 2018