



Děkuji, že si rádi hrajete a že jste si vybrali právě hru od Jógalovánek!

Určitě už chcete začít, než se do toho pustíte, přečtete si prosím následující řádky:

- Pracuji s dětmi v mateřských centrech, na lekcích jógy nebo na výtvarných kurzech už více než deset let. Hru, kterou máte před sebou jsem dlouho a pečlivě připravovala. S láskou jsem do ní vložila spoustu svých zkušeností a znalostí. **Prosím abyste ji, ani její části, nešířili dál ani neposkytovali dalším osobám.**
- Pokud se vám hra líbí a víte o někom, komu by také udělala radost, odkažte ho, prosím, na mé stránky www.jogalovanky.cz Děkuji!
- Dále Vás musím upozornit, že hru a zejména jógová cvičení v ní obsažená, provádíte na vlastní zodpovědnost. Toto stvrzujete stažením hry.
- Vaše návrhy nebo připomínky si ráda přečtu na jogalovanky@email.cz.

Přeji Vám krásné a nezapomenutelné zážitky při hře...

S láskou ke hře, józe a tvoření

©Daniela Fremuntová 2019, www.jogalovanky.cz

Můžeme začít...

- 1. Připravte ke hře kartičky-** slepte první a druhou stranu karet. Kartičky jsou na čtyřech stranách A4. Vždy 6 kartiček- líc i rub. Nejlépe si líc a rub sednou na sebe, když celou šestici karet obstrihnete a slepíte nepotištěnými stranami k sobě. Můžete mezi líc i rub přidat další papír (zabrání to průsvitnosti) nebo kartičky vytisknout na čvrtku. Líc kartiček můžete vybarvit. Na kartičkách jsou jógové pozice (seznamte s jejich cvičením na konci návodu) a hořící polínka.
- 2. Připravte ke hře kotlík-** dvě strany A4. Nejprve prořízněte perořízkem po naznačené čáře otvor v ústí kotlíku. Pak vezměte druhou stránku a naneste lepidlo na vyznačená místa. Přilepte na stránku s kotlíkem. Pruh po pravé straně ohněte dopod- vznikne vám tak obálka. Také kotlík si můžete vybarvit, nebo jinak dozdobit.
- 3. Vystříhněte** polena s plameny z poslední strany hry. Můžete je vybarvit, podlepit nebo zalaminovat. (Na papíru s polínky je i mandala, jako omalovánka, tu ke hře nepotřebujete)
- 4. Přečtěte dětem příběh a pusťte se do hry** (pro lepší zážitek si můžete připravit bublifuk)

Připravené kartičky můžete použít i jako jógové pexeso, nebo na jiné hry. K této hře získáte ještě větší formáty obrázků, které já používám jako jógové karty pro starší děti, nebo jinak při lekcích dětské jógy.

Kouzelný lektvar

(Pokud neznáte hru [černý netopýr](https://www.jogalovanky.cz/l/carodejnice-a-cerny-netopyr/), první odstavec vynechte a začněte číst až pod srdíčky. Hru černý netopýr najdete na <https://www.jogalovanky.cz/l/carodejnice-a-cerny-netopyr/>)

Pamatujete si, jak jsme pomohli čarodějnici probudit netopýra? Tak to je dobře, protože teď se dozvíte, proč byl probuzen. Černý netopýr totiž vyhledává po celé Zemi srdíčka. Jaká srdíčka?



Napadlo vás někdy, co se stane se srdíčky, které někomu namalujete, nebo třeba v duchu pošlete? Mysleli jste si, že zmizí? Kdepak, zůstávají a nachází si své nové domovy, ve kterých dál rozdávají radost... A když je té radosti hodně, srdíčka se rozdělí a jsou z nich dvě. A to je právě náš čas... Z nových srdíček dokáží totiž zkušené čarodějky nebo kouzelníci uvařit moc potřebný nápoj, nápoj radosti. K vyhledávání srdíček používají své černé netopýry. Ale když budete chtít, můžete se do hledání zapojit také. Tady je dnešní seznam, kde všude srdíčka hledat:

- na vrcholku **hory**
- v pokojíčku **hadrové panenky**
- v **prkně** na podlaze
- u **kočičky** v pelíšku
- na dně košíku **kobry**

- v **psí** boudě
- mezi **žábami** u rybníka
- v **lodě** pod sedátkem
- pod **malým mostem**
- na **velkém mostě**
- v krabici na **sendviče**
- ve **vraním** hnízdě
- na **stromě**
- pod **židlí**
- u **bojovníka** v ponožce
- u dalšího **bojovníka** v kapse
- na **trojúhelníku** v aktovce
- u **tanečníka** v botě

Než začnete srdíčka hledat, připravte si ohniště a nasbírejte dřevo. Až srdíčka najdete, vhodte je do kotlíku a nechte na čarodějce, aby připravila nápoj.

Asi vás zajímá, jak takový nápoj působí. Tak to si řekneme, až ho čarodějka uvaří. A to nebude, když nenajdete všechna srdíčka, takže rychle na to!

Hra kouzelný lektvar- pravidla

Tato hra je kooperativní. Všichni hráči hrají společně, proti hře. Cílem je najít všechna srdíčka a uvařit lektvar dříve, než dohoří oheň. Můžete při tom cvičit jógové pozice, nebo jen hrát. Jak cvičit je popsáno v návodu, ale děti určitě rády zapojí i vlastní fantazii.

Hru můžete hrát několika způsoby. Vyberte ten nejvhodnější podle věku, počtu a schopností dětí.

Varianta A:

Připravený kotlík dáme tak, aby na něj každý hráč viděl. Kartičky rozmíchejte a **položte lícem dolů** do blízkosti kotlíku. Nejlépe do obdelníku 6x8 kartiček. (Podle schopností dětí, můžete vyřadit náročnější pozice. Za každé tři vyřazené pozice, vyřadte jednu kartičku s polínkem).

Nejprve **připravte a zapalte dřevo**. Všichni hráči přejdou do pozice stromu (pro více dětí cvičíme les- v pozici se můžeme vzájemně držet za ruce). Postupně každý hráč prochází kolem stojících stromů, u každého se předkloní a jakoby sebere větévku ze země. Pak se posadíme s rovnými zády. Spojíme si dlaně k sobě a třeme je, dokud nejsou pořádně horké (vykřešeme oheň). Potom propleteme všechny prsty na rukách, jen ukazováček necháme natažený. Ten se stal hořící třískou. Než zapálíme oheň pod kotlíkem, ještě si s plamínkem pohrajeme.

Nadechneme nosem a foukneme do něj, pozor nesfoukneme ho, pozorujeme, jak tančí...ještě to vyzkoušíme několikrát. Náš výdech je dlouhý, ale jemný tak, aby plamínek pořád hořel. **Pak**

narovnejte obrázky s hořícím plamenem pod kotlík. (Cvičení stromů, sbírání polínek i dechové cvičení můžete vynechat a rovnou narovnat polínka ke kotlíku)

Začne nejstarší hráč a jako když se hraje pexeso, otočí dvě kartičky:

- Na obou kartičkách je srdíčko, ale obě nejsou stejné...hráč otočí kartičky zpět lícem dolů a pokračuje další.
- Na jedné z kartiček je srdíčko, na druhé polínko...hráč odebere jedno polínko od kotlíku a **obě** kartičky otočí znovu lícem dolů. Pokračuje další.
- Obě kartičky jsou stejné a je na nich srdíčko. Výborně, bylo nalezeno srdíčko ze seznamu. Všichni hráči zacvičí příslušnou pozici (lze vynechat). Pak hráč, který byl na řadě, hodí obě kartičky do kotlíku. Tedy je zastrčí do vyříznuté díry na obrázku s kotlíkem. Pokračuje další hráč a i on obrací dvě kartičky...
- Obě kartičky jsou stejné a jsou na nich polínka...hráč odebere dvě polínka z pod kotlíku a obě kartičky vyřadí ze hry.

Hra končí když:

- Hráči najdou všechny dvojice a lektvar tak může být uvařen. Všichni si pak společně odpočinou a představují si, jak bublinky z lektvaru létají vzduchem a připomínají jim jejich radosti (viz popis)
- Dohoří oheň ☹...všechna polínka jsou odstraněna dříve, než hráči stihnou naplnit kotlík srdíčky...V takovém případě se hráči určitě pokusí uvařit lektvar jindy...

Varianta B:

Kartičky rozdělíme na dvě poloviny. (Podle schopností dětí, můžete vyřadit náročnější pozice. Za každé tři vyřazené pozice, vyřadíte jednu kartičku s polínkem). V každé vzniklé kupičce je každý obrázek jen jednou.

Jednu část kartiček otočíme lícem dolů do blízkosti kotlíku, nejlépe do obdélníku 6x4 kartičky. Z druhé poloviny vyřadíme polínka a rozdáme každému hráči jednu kartičku. Jako část seznamu od netopýra ke kterému budeme hledat po světě dvojice.

Zbylé kartičky (pokud jsou), položíme lícem dolů na kupičku. Hráči si své kartičky položí obrázkem nahoru před sebe. Každý hráč pak při svém tahu otočí jen jednu kartičku a hledá tu, shodnou s jeho. Pokud najde dvojici, hodí ji do kotlíku a vezme si z kupičky další kartičku. Při házení kartiček do kotlíku cvičí všichni hráči příslušnou pozici (lze vynechat). Při otočení kartičky s polínkem, hráč odebere polínko od kotlíku a **kartičku s polínkem vrátí zpět na její místo ve hře**. Až dojdou kartičky, hráč který našel dvojici si přisedne k jinému hráči a hrají společně.

Hra končí stejně, jako u varianty A.

O kouzelném lektvaru

Bylo by určitě moc hezké, kdyby se stačilo napít kouzelného lektvaru a každý by se hned cítil šťastně a radostně. Tak jednoduché to ale není. Nápoj, který jste pomohli připravit, při vaření bublá a bubliny se rozlétávají široko daleko...podívejte, zrovna přilétly i k nám (můžeme použít bublifuk)... pokaždé když se vás, nebo někoho jiného bublina dotkne, vyvolá nějakou hezkou a radostnou vzpomínku...Pojďte si to vyzkoušet, nejlépe v sedě s rovnými zády, nebo v leže na zádech.

Pohodlně se uvelebite...nadechněte a vydechněte...a cítíte to? Právě teď se vás dotkla bublina...vzpomeňte si na něco, co vám udělalo radost, nebo na něco za co jste vděční (pro starší děti)...jde vám to?...to je dobře. Někdy se ale může stát, že bublina už je slabá a se vzpomínkou vám nepomůže. Tak vám pomůže vymyslet si, z čeho byste se radovat chtěli. Co byste si přáli, aby se stalo...

Pozor, vidím další bublinu...už se vás dotýká, cítíte to...teď právě se dotkla vašeho palce na noze...a vy už si vybavujete svoje radostné vzpomínky, nebo (kdo měl slabou bublinu) si představu vymyslí...chvilku si prožijte svoje radosti...a pak si uvědomte, jak se cítíte. Schopnost radovat se nepřišla z venku, ale z vás...bubliny jen pomohly si to uvědomit...

Popis pozic ke kartičkám

Cvičíme vždy podle vlastních možností, nepřepínáme se a nesoutěžíme. V každé pozici volně a plynule dýcháme.

- Pes: ze sedu na patách položíme dlaně na zem a odlačíme se nahoru za zadečkem, nohy dle možností natažené.
- Kočka: ze sedu na patách přejdeme na všechny čtyři, roztáhneme prstíky na rukách a tlačíme je, stejně jako nártý a holeně, do podložky.
- Žába: ve dřepu oddálíme chodidla od sebe a ruce vsuneme do mezery mezi kolena. Opřeme se o roztažené prstíky.
- Vrána: podle pokročilosti, jen běháme po prostoru s křídélky, nebo pozice vrány. Přejdeme do dřepu a chodidla si dame od sebe. Opřeme se o dlaně na zemi. Kolena opřeme o paže (mezi loktem a ramenem). Pomalu se nakláníme dopředu- pohledem směřuje co nejvíce do předu. Pokud to půjde, nadzvedneme jednu nohu, druhou, příladně obě najednou.
- Strom: rovný stoj, jednu nohu nadzvednout a chodidlem opřít o vnitřní stranu druhé...kdekoliv kromě kolena. Cvičíma na obě strany...Pohrajeme si pozicí rukou- nad

hlavou, před hrudníkem, upažené a pod. Pro lepší stabilitu sledujeme nějaký bod před sebou na zemi.

- Prkno: začneme na všech čtyřech (kočka). Zatlačíme dlaně s roztaženými prsty do země a nohama odkročíme dozadu. Jsme pevní jako prkno...hlídáme si rovná záda. Pokud je tato pozice těžká a prohýbáme se v zádech ze cvičení ji vyřadíme, nebo si podložíme kolena na zem.
- Kobra: lehne si na břicho a položí dlaně pod ramena. Zatlačíme do dlaní a zvedneme hrudník od podložky. Špičky chodidel tlačíme do země. Ramena máme uvolněná a stažená od uší.
- Bojovník II: rovně se postavíme, ruce necháme podél těla. Jednou nohou zakročíme dozadu a položíme celé její chodidlo na zem. Špička zadní nohy směřuje dopředu, pokrčíme přední koleno. S nádechem zvedneme ruce nad hlavu a výdechem je rozpažíme (dlaně směřují k zemi). Otevřeme boky. Díváme se přes přední ruku do předu a zadní nohu se pokusíme nechat nataženou. Cvičíme na obě strany.
- Hora: postavíme se rovně s chodidly na šíři pánve. Ramena povolíme a necháme je klesnout co nejdál od uší.
- Židle: z rovného stoje zvedneme ruce nahoru podél uší a pokrčíme kolena, jakokdyž si sedáme na židli. Váhu přeneseme více na paty a kolena nepouštíme dále než naše špičky. Ruce můžeme nechat I před hrudníkem, nebo podél těla.
- Hadrová Panenka: z rovného stoje přejdemne do předklonu. Lehce pokrčíme kolena, pokud potřebujeme. Ruce a hlavu vyvěsíme dolů a malou chvilku vysíme jako hadrová Panenka.
- Tanečník: postavíme se a pokrčíme jedno koleno, patou se dotkneme zadečku a stejnou rukou, jako je pokrčená noha si chytíme špičku. Tlačíme nártem do dlaně a pokrčenou nohu postupně zvedáme. Druhou ruku předpažíme. Díváme se před sebe na zem. Cvičíme na obě strany.
- Bojovník III: rovně se postavíme, ruce necháme podél těla. Jednou nohou zakročíme dozadu a opřeme ji o špičku. Přední koleno pokrčíme. Zvedneme ruce podél uší. Cvičíme na obě strany.
- Trojúhelník: rovně se postavíme, ruce necháme podél těla. Jednou nohou zakročíme dozadu a položíme celé její chodidlo na zem. Rozpažíme a otevřeme pánev. Obě nohy zůstávají natažené. Vytáhneme se za přední rukou a pořád v úklonu ji položíme na přední nohu. Druhou ruku zvedneme vzhůru. Cvičíme na obě strany.
- Malý most: lehne si na záda, nohy opřeme o chodidla a pokrčíme kolena. Ruce necháme podél těla, opřeme je o dlaně a zvedneme zadek nahoru.
- Most: lehne si na záda, nohy opřeme o chodidla a pokrčíme kolena. Ruce opřeme dlaněmi vedle uší (prsty směřují k ramenům). Zatlačíme do chodidel a dlaní a zvedneme se nahoru. Po této pozici zacvičíme sendvič nebo několik kočičích hřbetů, jako kompenzaci, i když to není ve hře na řadě.
- Sendvič: posadíme se a natáhneme nohy. Chodidla přitáhneme k sobě (fajfky). Narovnáme záda a jdeme do rovného předklonu. Dýcháme a s každým výdechem klesneme trochu níž.
- Lodka: posadíme se a pokrčíme kolena. Rukama se chytíme pod kolena. Postupně ruce natahujeme. Záda zůstávají rovná. Ruce může dát podél kolen nebo je nechat pod kolena.