



Děkuji, že si rádi hrajete a že jste si vybrali právě hru „HLEDEJ“ 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...



zacvičte si při hře **HLEDEJ...**

- **Připravte ke hře kartičky-** ve výtisku hry máte čtyři stránky kartiček. Z každé stránky vzniknou 3 kartičky. Vedle sebe je vždy rub a líc budoucí kartičky. Líc kartičky je levý sloupec, rub pravý sloupec (pozice v kolečku-v dalekohledu). Kartičky si můžete vytisknout na barevný papír, nebo vybarvit. Pak je vystříhněte- rub a líc nerozstříhujte od sebe! Kartičky přeložte a slepte. Můžete zalaminovat.

(Poznámka: lze pracovat i s kartičkami v rozložené podobě- tedy líc i rub vedle sebe. Stává se pak, že si děti koukají vzájemně na obrázky a napovídají si. Překlopená kartička je vždy takové malé tajemství 😊)

- **Tato hra je na naučení a hravé procvičení jógových pozic plynule zapojených do sestavy** (flow). Nejprve děti naučte jednotlivé pozice a pak je pomocí hry propojujte. **Jednoduchý popis přechodu mezi pozicemi i vlastních pozic najdete na konci návodu.**
- Každý jogínek (nebo dvojice) dostane jednu kartičku a položí si jí **lícem, tedy pozicí BEZ kolečka před sebe**. Pokud je dětí méně, zbylé kartičky si vezme před sebe lector, nebo mají některé děti kartiček víc.
- **Začíná jogínek, který má před sebou kartičku s pozicí hory** a řekne: "Já mám horu"- předvede pozici hory, ostatní děti se přidají- "hledám hadrovou panenku" -zacvičí hadrovou panenku a ostatní se přidají.
- Slova se ujme jogínek s kartičkou hadrové panenky před sebou a řekne: "já mám hadrovou panenku a hledám prkno" (prkno je pozice z druhé strany jeho kartičky- v dalekohledu). Všechny děti cvičí prkno.
- A tak dále, dokud nedojdeme znovu k pozici hory.
- **Až si děti osvojí pravidla hry, můžou hrát úplně bez mluvení.** První zacvičí horu a pak hadrovou panenku, ostatní opakují. Když jsou všichni v hadrové panence, ten kdo má u sebe hadrovou panenku na lícu své kartičky, změní pozici na prkno a ostatní opakují...atd. Hodí se pravidlo, že v pozici nejprve několikrát vydechneme a nadechneme a pak se rozhlédneme, podle koho dál cvičíme. (Počet dechů volte podle věku dětí.)
- Nejlépe se hraje, pokud má každé dítě svoji kartičku, se zbytkem kartiček pak cvičí lector. Pokud je dětí více, utvoří dvojice a jeden říká "Já mám" a druhý "hledám". Předem se domluví a při druhém kole se vymění.
- Až se děti sestavu naučí, je dobré ji občas obměnit, aby dávaly pozor a nebo vyměnit za jinou. Inspiraci i další sestavy najdete na www.jogalovanky.cz

Popis pozic ke kartičkám

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

- **Hora:** postavíme se rovně s chodidly na šíři pánve. Ramena povolíme a necháme je klesnout co nejdál od uší.
- **Hadrová Panenka:** z hory přejdemne do předklonu. Lehce pokrčíme kolena, pokud potřebujeme. Ruce a hlavu vyvěsíme dolů a malou chvilku vysíme jako hadrová Panenka.
- **Prkno:** v hadrové panence (předklonu) opřeme ruce o zem a zatlačíme dlaně s roztaženými prstíky do podložky. Nohama odkročíme dozadu. Jsme pevní jako prkno...hlídáme si rovná záda. Pokud je tato pozice těžká nebo si podložíme kolena na zem.
- **Kočka:** z prkna položíme kolena na zem, roztáhneme prstíky na rukách a tlačíme je, stejně jako nártý a holeně, do podložky.
- **Kobra:** v kočce začneme krčit lokty, necháme je blízko u těla a klesneme břichem na zem. Dlaně přesuneme pod ramena, zatlačíme do nich a zvedneme hrudník od podložky. Špičky chodidel tlačíme do země. Ramena máme uvolněná a stažená od uší.
- **Pes:** z kobry se znovu odtlačíme do pozice kočky, tlačíme dlaně do země a podle možností natáhneme nohy -odlačíme se nahoru za zadečkem.
- **Žába:** z pozice psa uděláme krok pravou nohou vedle pravého malíčku a levou nohou vedle levého malíčku a pustíme zadek dolu. Jsme ve dřepu, ideálně na plných chodidlech. Ruce vsuneme do mezery mezi kolena. Opřeme se o roztažené prstíky.
- **Lod'ka:** z žaby si sedneme rovnou na zem, kolena přesuneme před sebe a necháme je pokrčená. Rukama se chytíme pod nimi chytíme. Postupně ruce natahujeme. Záda zůstávají rovná. Ruce může dát podél kolen nebo se držet.
- **Sendvič:** z pozice lod'ky natáhneme nohy a rovně se posadíme. Chodidla přitáhneme k sobě (fajfky). Narovnáme záda a jdeme do rovného předklonu. Dýcháme a s každým výdechem klesnem trochu níž.

- **Mostek:** v pozici sendvičepokrčíme kolena, opřeme je o chodidla a pomalu sjedme na záda. Ruce necháme podél těla, opřeme je o dlaně a zvedneme zadek nahoru.
- **Kolíbka:** v pozici mostku pomalu položíme zadek na zem a přitáhneme si kolena k břichu. Chytneme je dlaněmi a začneme se houpat.
- **Židle:** z pozice kolébky bude poslední vyhoupnutí až na celá chodidla. Postavíme se a z rovného stoje zvedneme ruce nahoru podél uší a pokrčíme kolena, jako když si sedáme na židli. Váhu přeneseme více na paty a kolena nepouštíme dále než naše špičky. Ruce můžeme nehat i před hrudníkem, nebo podél těla.
- **Hora:** v pozici židle natáhneme nohy a spustíme ruce podél těla