

Jógové čtverečky



Kouzelník Šedivous rozházel po louce víčka od lahví. Jen tak, prostě se zase nudil. Pomůžete louku uklidit, aby si na ní mohly děti zacvičit?

Hra je určena pro dva hráče, kteří se střídají na tahu. Každým tahem spojí dvě víčka. **Cílem** je spojit víčka do čtverce. Za každý spojený čtverec si hráč připiše bod. Pokud utvoříte čtverec (tedy seberete víčka) kolem obrázku jogínka, oba si s ním zacvičíte a připište si dva body.

Hra končí, pokud už nejdou vytvořit žádné čtverce.

Kdo má na závěr více bodů, zaujme pozici kamínku a druhý mu na záda nakreslí tolik srdíček, kolik získal bodů- záda mu tak namasíruje. Pak si role vymění.

Pozice jsou z jógového pexesa skřítka Štěštíka a z dalších produktů od Jógalovánek.

Jak cvičit najdete na webu: www.jogalovanky.cz/pexeso.

Hru můžete obohatit i o **dechové cvičení**. Každý spojený čtverec ještě jednou obtáhněte, tentokrát prstíkem a dýchejte u toho.

Nádech jedeme po čtverci nahoru, výdech jedeme doprava, nádech jedeme dolů a s výdechem dojedeme zpět na začátek.

Tip: hru si vybarvěte a zalaminujte. Čtverce kreslete stíratelným fixem, můžete tak hrát vícekrát a ušetříte papír.

