

Zrcadlová jóga

17 cviků

Cíl aktivity:

Děti střídají role ve dvojici – jeden předcvičuje a druhý je jeho "zrcadlo". Aktivita rozvíjí motoriku, koncentraci a spolupráci.

Potřebné pomůcky:

- Podložky na jógu nebo měkký povrch
- Příjemná hudba (volitelné)

Příprava aktivity:

- Rozdělení do dvojic: Děti rozdělíme do dvojic.
- Každý pár si stoupne naproti sobě na podložky.
- Vysvětlení aktivity: Vysvětlíme dětem, že budou napodobovat pohyby svého kamaráda, jako by byly jeho zrcadlem. Zdůrazníme, že je důležité pohyby dělat pomalu, aby se druhý mohl dobře přizpůsobit.
- Rozdání kartiček: Každé dítě dostane sadu kartiček s jógovými pozicemi. To dítě z dvojice, které začne, si vytáhne svoji kartičku a začne předcvičovat cvik, aniž by kamarád ve dvojici viděl daný cvik.

Začátek cvičení:

- Dítě, které drží kartičku, se pokusí podle obrázku provést jógovou pozici. Jeho kamarád ve dvojici ho bedlivě sleduje a snaží se pohyby napodobit jako zrcadlo. Po dokončení jedné pozice si vymění role – nyní druhé dítě vytáhne novou kartičku ze svého balíčku, která se může opakovat, a celý proces se opakuje.

Střídání pozic:

- Děti se budou pravidelně střídat v rolích, aby si každý mohl vyzkoušet jak roli vůdce, tak roli zrcadla.

Tip od nás:

- Můžete přidat časový limit pro každou pozici nebo povzbuzovat děti, aby plynule přecházely z jedné pozice do druhé.

Závěrečná relaxace:

- Ukončíme aktivitu společnou relaxací v pozici „mrtvoly“ (savasana). Děti mohou ležet vedle sebe a soustředit se na hluboké dýchání a uvolnění celého těla.

Aktivita by měla být hravá a bez stresu, takže pokud se některé pozice nepovedou dokonale, nic se neděje!

















