

Příloha 1:

Tabulka 1 Experimentální skupina PRETEST

VYHODNOCENÍ TESTU		BAL 1				BAL 2		BAL 3	
		počet sekund				počet kroků		počet skoků	
		PRAVÁ		LEVÁ					
Proband	POHLAVÍ	P 1	P 2	P 1	P 2	P 1	P 2	P 1	P 2
E1, JH 6let a 8 m	D	N	O	O	O	O	O	O	O
E2, JN 6let a 8 m	D	N	N	N	N	N	O	N	N
E3, DD 6 let a 6 m	CH	N	S	S	N	S	X	S	X
E 4, PT 6 let a 5 m	CH	N	N	S	S	N	N	S	X
E 5, MM 6 let a 4m	CH	S	N	N	N	N	N	N	N
E 6, ŠJ 6 let a 3m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
E 7, VH 6 let a 1m	D	N	S	N	N	S	X	S	X
E 8, DV 6 let a 1m	CH	N	N	N	N	S	X	S	X
E 9, NW 6 let a 1m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
E 10, KF 6 let	D	S	X	N	N	N	N	N	N
E 11, LH 5 let a 11m	CH	N	N	N	N	N	N	S	X
E 12, JM 5 let a 10 m	CH	N	N	N	N	N	N	S	X
E 13, NV 5 let a 10 m	D	N	S	N	N	S	X	N	N
E 14, MP 5 let a 10 m	D	N	N	N	S	N	N	N	S
E 15, MH 5 let a 10 m	D	N	S	S	X	N	N	N	N
E 16, FD 5 let a 9 m	CH	S	X	S	X	S	X	S	X
E 17, LF 5 let a 9 m	D	S	X	S	N	N	N	N	N
E 18, EB 5 let a 9 m	D	S	X	N	N	S	X	S	X
E 19, VB 5 let a 7 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	S
E 20, AD 5 let a 6 m	D	S	N	S	N	N	N	N	N
E 21, EK 5 let a 6 m	D	N	S	S	X	N	S	N	N
E 22, DŠ 5 let a 6 m	CH	S	X	S	X	S	X	S	X
E 23, SP 5 let a 6	D	N	N	N	N	N	N	N	N
E 24, MN 5 let a 5 m	CH	N	N	N	N	S	X	N	N
E 25, BR 5 let a 3 m	D	N	N	N	N	S	X	S	X
E 26, LS 5 let a 1m	D	N	N	N	S	N	N	N	N

VYSVĚTLIVKY K TABULCE:

BAL 1	Rovnováha na jedné noze-v sekundách	30 a více splněno
BAL 2	Chůze se zvednutými patami v úseku 4,5 m-počet kroků	15 kroků a více
BAL 3	Skoky po podložkách- počet skoků	5 skoků splněno

POHLAVÍ:		POČET	% SLOŽENÍ
Dívka	D	15	57,7%
Chlapec	CH	11	42,3%
		26	100,0%

Tabulka 2 Kontrolní skupina PRETEST

VYHODNOCENÍ TESTU

MABC-2K-1

Proband	POHLAVÍ	BAL 1				BAL 2		BAL 3	
		počet sekund				počet kroků		počet skoků	
		PRAVÁ		LEVÁ		P 1	P 2	P 1	P 2
P 1	P 2	P 1	P 2						
K1, VH 6let a 3 m	CH	S	S	N	S	S	X	S	X
K2, TV 6let a 3 m	D	N	N	N	N	S	X	S	X
K3, VH 6 let a 2 m	D	N	S	N	S	N	N	N	N
K4, AG 6 let a 2 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K5, AK 6 let a 1 m	CH	N	S	N	S	S	X	N	S
K6, AČ 6 let	CH	N	N	N	N	N	N	S	X
K7, JH 6 let	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K8, JH 6 let	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K9, AM 6 let	CH	N	S	N	N	N	S	N	N
K10, VS 6 let	CH	S	X	S	X	S	X	N	S
K11, TT 5 let a 11m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K12, JR 5 let a 11 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K13, TT 5 let a 10 m	D	S	X	S	X	S	X	N	N
K14, EP 5 let a 10 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K15, AU 5 let a 10 m	D	S	X	N	N	N	N	S	X
K16, ŠD 5 let a 9 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K17, NC 5 let a 9 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K18, AT 5 let a 8 m	D	S	N	N	N	S	X	S	X
K19, TS 5 let a 8 m	D	N	N	N	N	N	N	N	S
K20, NK 5 let a 7 m	D	S	N	S	N	N	N	N	N
K21, AH 5 let a 6 m	D	N	S	S	X	N	S	N	N
K22, TV 5 let a 5 m	CH	S	X	S	X	N	N	S	N
K23, JCG 5 let a 4 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K24, AI 5 let a 4 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K25, AK 5 let a 4 m	D	N	N	N	N	N	N	S	X
K26, MČ 5 let a 3 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N

VYSVĚTLIVKY K TABULCE:

BAL 1	Rovnováha na jedné noze-v sekundách	30 a více splněno
BAL 2	Chůze se zvednutými patami v úseku 4,5 m-počet kroků	15 kroků a více
BAL 3	Skoky po podložkách- počet skoků	5 skoků splněno

POHLAVÍ:

		POČET	% SLOŽENÍ
Dívka	D	14	53,8%
Chlapec	CH	12	46,2%
		26	100,0%

Tabulka 3 Experimentální skupina POSTTEST

VYHODNOCENÍ TESTU

MABC-2E-2

Proband	POHLAVÍ	BAL 1				BAL 2		BAL 3	
		počet sekund				počet kroků		počet skoků	
		PRAVÁ		LEVÁ		P 1	P 2	P 1	P 2
P 1	P 2	P 1	P 2						
E1, JH 6let a 10 m	D	N	N	N	N	N	N	N	
E2, JN 6let a 10 m	D	N	N	N	N	N	S	X	
E3, DD 6 let a 8 m	CH	N	S	S	S	X	S	X	
E 4, PT 6 let a 7 m	CH	S	N	S	S	S	S	X	
E 5, MM 6 let a 6 m	CH	S	S	S	X	N	S	S	
E 6, ŠJ 6 let a 5 m	CH	S	N	N	N	S	X	N	S
E 7, VH 6 let a 3 m	D	N	S	S	N	S	X	N	S
E 8, DV 6 let a 3 m	CH	N	N	N	N	S	X	N	S
E 9, NW 6 let a 3 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
E 10, KF 6 let a 2 m	D	S	X	S	N	S	X	S	X
E 11, LH 6 let a 1 m	CH	N	N	N	N	N	N	S	X
E 12, JM 6 let	CH	N	N	N	N	N	N	S	X
E 13, NV 6 let	D	S	S	N	N	S	X	N	S
E 14, MP 6 let	D	N	N	N	N	N	N	N	S
E 15, MH 6 let	D	N	S	S	X	S	X	S	X
E 16, FD 5 let a 11 m	CH	S	S	S	X	S	X	S	X
E 17, LF 5 let a 11 m	D	S	S	S	N	S	X	S	X
E 18, EB 5 let a 11 m	D	S	X	N	N	N	S	S	X
E 19, VB 5 let a 9 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	S
E 20, AD 5 let a 8 m	D	S	X	S	X	S	X	N	S
E 21, EK 5 let a 8 m	D	S	X	N	N	S	X	S	X
E 22, DŠ 5 let a 8 m	CH	S	X	S	X	S	X	S	X
E 23, SP 5 let a 8m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
E 24, MN 5 let a 7 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
E 25, BR 5 let a 5 m	D	N	N	N	N	S	X	S	X
E 26, LS 5 let a 3 m	D	N	S	N	S	S	X	S	X

VYSVĚTLIVKY K TABULCE:

BAL 1	Rovnováha na jedné noze-v sekundách	30 a více splněno
BAL 2	Chůze se zvednutými patami v úseku 4,5 m-počet kroků	15 kroků a více
BAL 3	Skoky po podložkách- počet skoků	5 skoků splněno

POHLAVÍ:

	POČET	% SLOŽENÍ
Dívka	15	57,7%
Chlapec	11	42,3%
	26	100,0%

Tabulka 4 Kontrolní skupina POSTTEST

VYHODNOCENÍ TESTU

Proband	POHLAVÍ	BAL 1				BAL 2		BAL 3	
		počet sekund				počet kroků		počet skoků	
		PRAVÁ		LEVÁ					
		P 1	P 2	P 1	P 2	P 1	P 2	P 1	P 2
K1, VH 6 let a 5 m	CH	S	X	S	X	S	X	S	X
K2, TV 6 let a 5 m	D	N	N	N	N	N	S	N	S
K3, VH 6 let a 4 m	D	N	N	N	N	S	X	N	N
K4, AG 6 let a 4 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K5, AK 6 let a 3 m	CH	N	N	N	N	S	X	N	S
K6, AČ 6 let a 2 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K7, JH 6 let a 2 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K8, JH 6 let a 2 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K9, AM 6 let a 2 m	CH	S	X	N	N	S	X	S	X
K10, VS 6 let a 2 m	CH	S	X	N	N	S	X	S	X
K11, TT 6 let a 1 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K12, JR 6 let a 1 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K13, TT 6 let	D	S	X	S	X	S	X	S	X
K14, EP 6 let	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K15, AU 6 let	D	S	X	N	N	N	N	N	N
K16, ŠD 5 let a 11 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N
K17, NC 5 let a 11 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K18, AT 5 let a 10 m	D	N	S	N	S	S	X	S	X
K19, TS 5 let a 10 m	D	N	N	N	N	S	X	S	X
K20, NK 5 let a 9 m	D	S	X	N	S	N	S	N	N
K21, AH 5 let a 8 m	D	S	X	S	X	S	X	N	N
K22, TV 5 let a 7 m	CH	N	N	N	S	N	N	N	S
K23, JCG 5 let a 6 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K24, AI 5 let a 6 m	D	N	N	N	N	N	N	N	S
K25, AK 5 let a 6 m	D	N	N	N	N	N	N	N	N
K26, MČ 5 let a 5 m	CH	N	N	N	N	N	N	N	N

VYSVĚTLIVKY K TABULCE:

BAL 1	Rovnováha na jedné noze-v sekundách	30 a více splněno
BAL 2	Chůze se zvednutými patami v úseku 4,5 m-počet kroků	15 kroků a více
BAL 3	Skoky po podložkách- počet skoků	5 skoků splněno

POHLAVÍ:

		POČET	% SLOŽENÍ
Dívka	D	14	53,8%
Chlapec	CH	12	46,2%
		26	100,0%

Příloha 2:

Cvičební jógový program pro děti předškolního věku

„Prázdninové putování“

Lekce č. 1 „Seznámení s jógou.“

➤ Přechodový prvek

Posazení se do kruhu a zjišťování povědomí dětí o významu slova jóga.

„Slyšeli jste někdy o józe? Co si pod tímto slovem představujete? Co je vlastně jóga? (SPOJENÍ). Cvičil už někdo z vás jógu? Přejete si jógu společně zacvičit? V józe je důležitá spolupráce s kamarády, neublížení si, zábava, nesoutěžení a správné dýchání. Myslíte si, že to společně zvládneme?“

- **Jógové zpívánky.** Sedíme v kruhu. Zhluboka se nadechneme a během výdechu zahájíme cvičení trojitým jógovým „ÓM“ (jako vyjádření společné síly). *„V józe je tento zvuk posvátný, říká se mu mantra. Mantry často nemají žádná slova, jako je tomu u písniček, je to pouze zvuk, který nás rozezní a příjemně naladí.“*

➤ Úvodní uvolnění

Seznámení s pozdravem jogínů: *„V józe se místo pozdravu ‘Dobrý den’ zdraví takto: zaujmeme úzký stoj rozkročný, dlaně a prsty sepneme k sobě, přitlačíme k hrudi, předkloníme hlavu a vyřkneme slůvko ‘Namasté’. Význam tohoto pozdravu je ‘klaním se Ti’ nebo ‘světlo ve mně zdraví světlo v Tobě’.*

„Kde jste byli o prázdninách? Čím jste cestovali?“ (možnost doplnění obrázky dopravních prostředků). „Abychom společně mohli vyrazit za prázdninovým dobrodružstvím, měli bychom se pokusit vyčarovat pěkné počasí“.

➤ Vlastní cvičení

Pozice HORA ve stoji, POZDRAV, ÚSMĚV, PROTAŽENÍ

- opakujeme 2x

Ve stoji spojném (z hlediska lepší rovnováhy je možný i mírný stoj rozkročný), naznačíme ve výdechu, již beze slov, pozdrav Namasté. Dostačující je předklon hlavy, který doplníme úsměvem. Tlakem dlaní stahujeme ramena dolů a lopatky k sobě. V následném nádechu

protahujeme horní končetiny vzhůru do vzpažení. S výdechem je navracíme zpět do výchozí pozice. „*Nejprve odeženeme vítr, aby nám nepřinesl černé dešťové mraky*“.

Pozice **VÍTR**

- opakujeme 4x

Ve stoji spojném se pohybují propnuté horní končetiny v rytmu dechu. S hlubokým nádechem stoupají přes upažení až do vzpažení, protažení a dlaně se dotknou nad hlavou. S počátkem výdechu dlaně oddělíme tak, aby se dotýkaly pouze hranami palců. Jejich pohyb vedeme v přední rovině společně s hlubokým předklonem trupu. Zvukovým doprovodem prodloužené hlásky F doplňujeme pohyb až do úplného vyprázdnění plic. Vhodné je delší setrvání v předklonu s propnutými dolními končetinami a dokončením slyšitelného výdechu.

Pozice **DĚŠŤ**

- opakujeme 4x

Ve stoji spojném stoupají během nádechu natažené horní končetiny opět přes upažení až do spojení dlaní ve vzpažení. Prsty směřují vzhůru a v mírném záklonu dochází k protažení trupu. S výdechem dlaně rozpojíme a necháme mezi nimi vzdálenost na šíři ramen. S výdechem klesáme za pohybu paží předním obloukem ze stoje do dřepu. Rychlými pohyby prstů a prodlouženou hláskou Š napodobujeme zvuk deště. V konečné pozici se dlaně (s roztaženými a propnutými prsty) i špičky chodidel dotýkají podložky. Dětem provést cvik dle jejich pohybových schopností. V této balanční pozici krátce setrváme.

Pozice **SLUNCE**

Pro vykouzlení sluníčka připojíme kouzelné zaklínadlo: „*Ruce jako paprsky z nebe k zemi svítí, zářím jako sluníčko na rozkvetlé kvítí*“.

- opakujeme 2x

Ve stoji spojném stoupají horní končetiny s nádechem přes upažení do vzpažení. S výdechem vracíme paže zpět. Během pohybu několikrát rozevíráme a svíráme prsty v rytmu říkanky. První verš říkanky doprovází nádech, druhý výdech.

„*Sluníčko nám krásně svítí, tak můžeme společně vyrazit na prázdniny. Abychom necestovali jen tak nalehko, je nutné si zabalit pár věcí. Co si s sebou vezmeme?*“ Pohybem napodobujeme balení, které slovně doprovázíme tipy na věci, které bychom mohli na prázdninách využít.

Pozice **HOUPAVÁ CHŮZE**

- opakujeme 10x

Z důvodu kontrastu znázorňujeme a vnímáme rozdíly chůze se zavazadly i bez nich a napodobujeme normální i houpavou chůzi. Bez břemen se pohybujeme zlehka, zpříma a v kolenou krčíme obě dolní končetiny. Zapojíme i pohyby paží. Kontrastem ztváříme nesení dvou těžkých břemen (taška, kufr) v každé ruce. Se zavazadly, si kromě velmi pomalého rytmu chůze, uvědomujeme propnutí všech končetin a kolébáme se ze strany na stranu. Zapojíme mimický výraz. Dbáme na pravidelný a plynulý dech.

„Ale jak se na prázdniny dostaneme? Někdo z vás letěl na prázdniny s rodiči letadlem, jiný cestoval autem nebo vlakem.“

Pozice **LETADLO**

- opakujeme 4x na každou stranu (vsedě i vstoje)

„Letadlo nejprve startuje.“

Vsedě skrčmo zkřížmo s nádechem upažíme a s výdechem provedeme mírný úklon vpravo, s výdechem se vrátíme zpět do základní pozice. Přejdeme do širokého stoje rozkročného a s nádechem opět upažíme. Letadlo potřebuje nabrat směr a zatáčí. Ve stoji přejdeme výdechem do mírného úklonu vpravo a vzpažíme levou, s nádechem se vracíme zpět. Dlaň pravé paže suneme po bližší dolní končetině směrem dolů.

„Na obloze jsme zahlédli vrtulník“.

Pozice **VRTULNÍK**

- opakujeme 2x na každou stranu.

Ve stoji spojném s nádechem upažíme. Během výdechu se pomalu otáčíme kolem osy těla a znázorňujeme vrtuli. Plynule dýcháme. *„Doletěli jsme až k dalekému moři, na kterém vlny pohupovaly vším, co měly na hladině“.*

Pozice **VLNY**

- opakujeme 4x

V sedu pokrčném uchopíme dlaněmi kolena, přičemž se chodidla nedotýkají země. Jemné balancování úklonů a předklonů doplníme prodloužením hláskou Š, kterou během pohybu zesilujeme a zeslabujeme. Opřeme chodidla o zem. S výdechem pomalu posouváme dlaně po stehnech dolů a přecházíme do lehu.

„Vlny ustaly a vše na moři bylo bez hnutí...i malá loďka.“

Pozice **LOŽKA**

- opakujeme 2x

V lehu na zádech s nádechem nadzdvihneme horní i dolní končetiny nízko nad zem a krátce setrváme. S výdechem se vrátíme zpět do lehu a uvolníme celé tělo. S dalším nádechem zvedneme nad podložku pokrčené dolní končetiny, horní část trupu i natažené horní končetiny. S výdechem se opět vracíme zpět.

V nejobtížnější variantě jsou všechny končetiny natažené a tvar těla připomíná písmeno V.

„Jak se dostaneme bez pohupování vln ke břehu? Musíme začít veslovat! Kde má loďka vesla?“

Pozice **VESLOVÁNÍ**

- opakujeme 4x

V sedu zpříma propneme dolní končetiny a dlaně položíme na zem. Sevřením prstů do dlaně naznačíme uchopení vesel. S nádechem zakláníme trup a ruce suneme po podložce vzad. Postupně přecházíme do vzpažení a rozevíráme pěsti. Během výdechu předpažujeme a propínáme prsty, trup předkláníme co nejdál vpřed.

„Po namáhavém veslování jsme se ve zdraví dostali ke břehu. Cestovali jsme opravdu dlouho a daleko. Jste unavení? Bylo by dobré se trochu osvěžit.“

➤ **Závěrečné uvolnění**

V kleku sedmo naznačujeme pohyby paží dovádivé cákání vody. Poté pohyb zklidníme a začneme pomalu nabírat vodu do dlaní. S nádechem vzpažíme a z vysoka vyléváme vodu na hlavu i celé tělo. S výdechem postupně hlazením omýváme obličej, trup i končetiny. Pohledem neustále sledujeme dlaně, vnímáme plynulé pohyby a dech.

„Sluníčko už zapadá a my se také budeme chystat ke spánku.“

- **Seznámení se s několika relaxačními pozicemi.**

Pozice **BLAŽENOST. KROKODÝL. TYGRÍ RELAXACE.**

„Během omývání nám spadl do kapsy kámen (mušle).“ Každý zaujme libovolnou z pozic (ukázka) a položí oblázek na libovolné místo trupu (k prohloubení dýchání). Pohyb doprovázíme relaxační hudbou a klidným mluveným slovem si připomínáme prožitý den

(imaginace). Aktivizace po relaxaci: PROHŘÍVÁNÍ DLANÍ A VNÍMÁNÍ TEPLA (během jejich přikládání na obličej i části těla).

➤ **Ukončovací prvek**

„Co se vám během cestování líbilo a co naopak nebylo příjemné?“ Pochvala a hodnocení lekce. Rozloučení „Namasté“.

Lekce č. 2 „U babičky a dědy na venkově.“

➤ **Úvodní přeladění**

„Minule jsme na prázdniny dlouho cestovali, a přesto jsme nikam nedojeli. Vzpomenete si, čím jsme naopak necestovali? Ano třeba autem...“

„Tak dnes pojedeme třeba autem.“ Volně se pohybujeme po prostoru. Rychle, pomalu, potichu, nahlas. Jedeme do kopce, z kopce, otáčíme volantem dle směru zatáčky, některému může docházet palivo, jiné je porouchané. Libovolně se pohybujeme po prostoru. Když jsou všechna auta dostatečně „vydováděná“, činnost postupně usměřujeme pokyny (stůj, jeď vpřed, jeď vzad, zatoč vpravo/vlevo), čímž děti aktivují postupnou koncentraci. Následně zařadíme Přivítací rituál.

➤ **Přechodový prvek**

V kruhu vsedě krátce zhodnotíme, jak se dnes cítíme. Poté si před hrudníkem spojíme ruce a přivítáme se pozdravem jogínů „Namasté“. Kdo chce, zavře oči a rozezpíváme lekci trojitým jógovým „ÓM“

➤ **Úvodní uvolnění**

„Cestujeme na prázdniny k babičce a dědovi na venkov.“

Pozice VLAK

- délku přizpůsobíme dle aktuální nálady a energie dětí

V sedu zpřímá skrčíme horní končetiny v loktech a sevřeme pěst. Náklony trupu do stran nadzdvihujeme pánev a pohybujeme se vpřed i vzad. Střídavě pažemi opisujeme podél trupu velké bočné půlkruhy vpřed i vzad, připomínající roztočená kola. Pohyb doplníme rytmickým

(krátce a prudce vydechovaným) zvukem hlásky Š. V některé zastávce zamáváme všemu za oknem a uvolníme tak svaly celého těla.

➤ **Vlastní cvičení**

„Běžíme k babičce a dědovi a všimneme si, že se na zahradě zabydleli špačci a přibyla houpačka. Kdo je to špaček? Kde můžou bydlet, když se zabydleli?“

Pozice STROM

- opakujeme 2x na každou stranu

Ze stoje spatného přeneseme váhu na jednu nohu. Druhá se chodidlem opírá o stojnou nohu, tak, že se mohou prsty dotýkat země nebo může být plocha chodidla ze strany opřená o kotník, lýtko, koleno či stehno. S nádechem upažíme či vzpažíme a spojíme dlaně (zvyšování náročnosti). V pozici dle vlastních možností setrváme a několikrát volně prodýcháme. S výdechem se navracíme do stoje spatného a cvik zopakujeme na druhou stranu.

Básnička s pohybem HOUPAČKA

- opakujeme 3x

„Dědeček nám u špačků, už pověsil houpačku. (s nádechem se vytahujeme do výšky)

Houpeme se na ní rádi, pozveme i kamarády. (široký úsměv a pokyn na ostatní děti)

Prozpěvujem' zvesela jako velká kapela: Houpy hou, houpy hou, houpy hou a houpy hou, houpy hou, houpy hou, houpy hou...houpy hou, houpy hou, houpy hou....

(v širokém stoji rozkročném sepneme dlaně a propleteme prsty. Pokrčíme dolní končetiny, zhluboka se předkloníme a malými půlkruhy rozkýveme paže ze strany na stranu, nejprve v úrovni kolen. Postupně kývání zesilujeme a opisováním celých kruhů přecházíme s nádechem až do vytažení a s výdechem do předklonu. Pohledem sledujeme dlaně při jakémkoliv pohybu).

Díváme se na svět z výšky, plašíme i malé myšky. (vytažení)

Když v tom náhle BUM, BUM, PRÁSK! Přetrhl se nám provaz! (skácení se na zem)

Koulíme se právě po zelené trávě.“ (leh na zádech, vytřepávání rukou i nohou. Pozice

CHECHTAJÍCÍHO BROUKA)

„V lehu na zádech pozorujeme zralá jablka v koruně stromu.“

Pozice TRHÁNÍ A SBÍRÁNÍ JABLEK

- opakujeme 5x na každou stranu

V úzkém stoji rozkročném se střídavě vytahujeme za horními končetinami a přecházíme do výponu. Ve stoji rozkročném sbíráme v předklonu s napnutými dolními končetinami spadaná jablka. Pravidelně dýcháme a snažíme se o prohloubení předklonu.

„Dva plné košíky jablek odnese me babičce do kuchyně.“

Pozice **HOUPAVÁ CHŮZE**

- opakujeme 5x na každou stranu

Houpavou chůzí s propnutím horních i dolních končetin přenášíme váhu těla a kolébáme se ze strany na stranu. Zapojíme mimický výraz a dbáme na rytmus dechu.

Pozice **DÍTĚTE**

- setrváme 6 dechů

Z kleku sedmo přejdeme s výdechem do předklonu. Čelo a natažené paže opřeme o podložku. V pozici setrváme několikrát klidně prodýcháme. S každým dalším výdechem se snažíme o přisunutí čela ke kolenům, odsunutí otevřených dlaní s prsty od sebe a více vpřed.

„Zzzzzzzzz. Slyšíte? Také vám u ucha něco bzučí? To bude asi včelka z dědova úlu!“

Pozice **KROKODÝL** (relaxační)

Velmi pomalu přejdeme do lehu na břicho a horní končetiny vzpažíme zkřížmo skrčmo a dolní uvolníme.

„Aby nás včelka nepíchla, nesmíme se ani hnout!“

Dechové a oční cviky **VČELKA**

Společně napodobujeme zvuk včely. Hlava je po celou dobu fixována, její let sledujeme pouze pohybem očí (vodorovné, půlkruhové, kruhové a svislé pohyby).

„Vidíte, když jsme včelku neodháněli, neublížila nám. Zvládnete napodobit její let?“

Pozice **VČELKA**

- hmitání několikrát proložíme relaxací

V tureckém sedu s nádechem upažíme s dlaněmi vzhůru. Rozkmitáním natažených horních končetin se pokoušíme napodobit let včely. Přetáčením dlaní měníme polohu ramenních kloubů. Prsty se dotkneme ramen a krouživými pohyby klouby uvolníme.

„Děda nás právě volá k úlům. Chce nám ukázat, jak získává med. Nejprve vkládá destičku s pláství do velkého hrnce a začíná pomalu točit klikou. Pohyb zrychluje a tím med vytáčí.“

Pozice **MLÝNEK**

- opakujeme 10x na každou stranu

V sedu široko roznožném přitiskneme zadní stranu končetin a paty na podložku. V sepnutých dlaních a mírně pokrčených pažích uchopíme pomyslnou kliku hrnce a velkými kruhy přecházíme kroužením trupu od pomalých pohybů k postupnému zrychlení. S výdechem dlaně od trupu oddalujeme, s nádechem naopak přitahujeme. Naklánění trupu je v souladu s prací paží. I během rychlejších pohybů dbáme na propnutí dolních končetin.

„Sladká vůně medu probudila mlsnou kočku Micku.“

Pozice **TYGR V PROTAŽENÍ**

- opakujeme 4x

Ze vzporu klečmo postupně propínáme horní i dolní končetiny a znázorňujeme protažení. S nádechem zvedáme od podložky postupně každou končetinu a s výdechem ji vracíme zpět. Pohled by měl směřovat k zemi, čímž setrvá hlava v prodloužení trupu.

„Po protažení všech tlapek si Micka rozhýbala i hřbet.“

Pozice **KOČKA**

- opakujeme 3x

Ve vzporu klečmo zakloníme v nádechu hlavu a prohne páteř, s výdechem hlavu předkláníme a páteř vykleneme. Po posledním vyhrbení přejdeme s nádechem do předpažení a kleku zpříma. S výdechem pozici v sedu zpříma ukončíme.

„Zatímco se Micka protahuje, vyrušil zvuk hrnce Medometu hlídacího psa Alíka. Ten ji hned vyčenichal.“

Pozice **PSA HLAVOU DOLŮ**

- opakujeme 3x (po každém provedení krátce zrelaxujeme v pozici LEŽÍCÍHO PSA)

S výdechem přejdeme do vzporu stojmo, dlaně posuneme vpřed, propneme horní i dolní končetiny a provedeme hluboký nádech. S každým výdechem se snažíme sklonit hlavu ještě více mezi paže. Rovnoměrným rozložením váhy na chodidlech i dlaních se snažíme udržet rovná záda.

Krátká relaxace v pozici **LEŽÍCÍHO PSA**

V podporu klečmo s dlaněmi na podložce vyplázneme jazyk a prodýcháme několika krátkými povrchními dechy. Několikrát se rozhlédneme vpravo i vlevo a doprovodíme hlasitým štěknutím. Obě pozice několikrát zopakujeme.

➤ **Závěrečné uvolnění**

„Vidíte? Někteří jablka se nám během česání a sbírání zakutálela a zůstala ležet v zahradě.“

Uvolnění chodidel. Koulení míčku ploskou chodidla po zemi. Utvoříme dvojice. Jeden z páru provede leh na břicho a druhý jej masíruje pěnovým míčkem (jablíčkem). Děti si vymění své pozice. Vše dokresluje relaxační hudba a tiché mluvené slovo, které děti navrací do prožitých situací na venkově. Postupná aktivace.

➤ **Ukončovací prvek**

Zhodnotíme lekci, zmíníme vlastní pocity a příjemné i náročnější pozice. Rozloučíme se úsměvem a pozdravem jogínů.

Lekce č. 3 „Na dvorku.“

➤ **Úvodní přeladění**

• **Jógové zpívánky**

„Vzpomínáte si, co jsme na venkově zažili? Jak bzučely včely kolem dědova úlu?“ (Dechová cvičení, aktivace, rozcvičení bránice, rozeznění, zapojení mimických svalů).

Včela - *Zzzzzz*. Včelí roj - brumendo Mmmm.

➤ **Přechodový prvek**

V kruhu vsedě krátce zhodnotíme, jak se dnes cítíme. Poté si před hrudníkem spojíme ruce a přivítáme se pozdravem jogínů „*Namasté*“. Můžeme zavřít oči a lekci rozezpíváme trojitým jógovým „*ÓM*.“

➤ **Úvodní uvolnění**

„Babička s dědou mají na dvoře spoustu zvířat, o které se společně starají. Jakmile kohout třikrát zakokrhá, vyjde slunce a venkov se probouzí...“

Pozice **KOHOUT**

- opakujeme 3x

Ve stoji spojném rovnoměrně rozložíme váhu na obě chodidla. S nádechem plynule zvedáme paže přes upažení do úplného vzpažení. Palci rukou se dotkneme a prsty směřujícími vzhůru vytvoříme nad hlavou hřebínek. S výdechem je vracíme stejnou drahou zpět a pohyb doprovodíme zvukem „KYKYRYKÝ“.

Náročnější variantou je balanční pozice KOHOUTA, kdy je chodidlo nestojné končetiny na špičce, zatímco stojné se o zem opírá celou plochou a nese váhu těla. S nádechem paže putují vzhůru, s výdechem je vracíme zpět. Pozici opakujeme i s výponem na levé končetině. Nejnáročnější variantou je stoj ve výponu na špičkách obou chodidel.

„Kohout přivolał východ slunce.“

Pozice **SLUNCE**

„Ruce jako paprsky z nebe k zemi svítí, zářím jako sluníčko na rozkvetlé kvítí“.

Ve stoji spojném naznačujeme horními končetinami východ slunce. Paže, dlaně a prsty naznačují sluneční paprsky. S nádechem vzpažujeme, s výdechem připažujeme a současně několikrát pomalu rozevřeme a sevřeme pěsti. Snažíme se vykouzlit co nejdelší sluneční paprsky.

➤ **Vlastní cvičení**

„Jdeme s babičkou a dědou natrhat čerstvé kopřivy a nasekat trávu, kterou usušíme zvířátkům na zimu.“

CHŮZE

Vzpřímenou chůzí se volně pohybujeme po prostoru a zapojíme pohyby paží.

„Dojdeme na louku. Na okraji vyrostly mladé kopřivy, které natrháme.“

JÓGA PRSTŮ

„Aby nás nepálily, navlékneme si prstové rukavice.“

Sevřeme ruce v pěst a spojíme je před hrudníkem tak, že se dotýkají zápěstím, palci a ploškami sevřených prstů. Postupně propínáme prsty obou rukou, až dlaně rozevřeme.

Pozice **TRHÁNÍ KOPŘIV**

- opakujeme 6x každou paží

V širokém stoji rozkročném pokrčmo se s hlubokým výdechem překlóníme. Střídavým pohybem paží naznačujeme trhání kopřiv. Trup k dolním končetinám přibližujeme a oddalujeme. Jejich propnutím se snažíme o protahování zadní strany. S každým výdechem předklon prohloubíme. Během činnosti dbáme na pravidelné dýchání.

Pozice **SEČENÍ TRÁVY**

- opakujeme 6x na každou stranu

„Nyní je potřeba posekat trávu. Co největší silou přitiskneme chodidla k zemi a už je nesmíme posunout, abychom si nepošlapali trávu kolem. Z našich paží vytvoříme sekací nože a pustíme se do práce.“

Ve stoji spojném s nádechem upažíme poníž a s pomalým výdechem rotují paže i trup k jedné straně a s nádechem se vracíme zpět do středu. Hlava se otáčí vždy za pohybem paže rotující vzad.

HRABÁNÍ DO KOPEK

Dříve posekanou trávu, usušenou na seno, shrabeme do kopek.

„Když se rozhlédneme po louce, vidíme, jaké nám tu vyrostly kopky. Některé jsou nízké, jiné vysoké... a ještě vyšší.....“

Pozice **DÍTĚTE**

- opakujeme 3x

„Pokusíme se napodobit nejmenší kopku.“

Z kleku přímo s výdechem předkláníme trup, až se čelo dotkne země. Ruce v týl s každým výdechem lehce přitáhneme. Lokty se dotýkáme země.

Pozice **POLOVIČNÍ HORA**

- opakujeme 3x

V kleku přitiskneme s nádechem dlaně k zemi a zapřeme se o prsty dolních končetin. S výdechem se vzepřeme na rukou a vytáhneme pánev vzhůru. S dalším nádechem přejdeme do kleku sedmo zpříma a s výdechem pozici opakujeme.

„Některé kopky sena byly opravdu vysokánské.“

Pozice **HORA VE STOJI**

- opakujeme 3x

Ve stoji spojném stoupají paže v nádechu do vzpažení a nad hlavou spojíme dlaně. Pohledem sledujeme pohyb sepjatých dlaní. S dalším nádechem se za nimi vytáhneme, jak nejvýše to bude možné.

Pozice **ROZHLÍŽENÍ**

- opakujeme 2x na každou stranu

„Usušené seno po louce krásně voní do všech stran.“

V kleku sedmo zpřímá si vedle jedné z kopek sena odpočineme a vnímáme její vůni. Po hlubokém nádechu mírně oddálíme natažené paže od trupu a pomalým výdechem přecházíme do zkrutu (rotace), pohledem sledujeme paži rotující nazad. V nádechu se vracíme zpět na střed a vykonáme pohyb na opačnou stranu.

Pozice **MOTÝL**

- opakujeme 15x

V sedu pokrčmo přednožném spojíme chodidla a přitáhneme je rukama k tělu. Během pohybu kolen nahoru a dolů se snažíme udržovat trup ve vzpřímené poloze a přiblížit bradu k hrudníku.

„Čerstvými kopřivami nakrmíme kachny a slepice.“

Pozice **VOLAVKA (SLEPICE)**

- opakování 2x na každou stranu

S nádechem se ve stoji spojném pevně postavíme na chodidlo libovolné dolní končetiny a shodnou horní končetinu připažíme k tělu a opačnou předpažíme pokrčmo tak, aby špičky prstů směřovaly k zemi. Nestojnou končetinu přednožíme pokrčmo s propnutou špičkou. Po krátké výdrži končetiny vyměníme.

Pozice **KACHNA**

- opakování 4x na každou stranu

V širokém dřepu roznožném sepneme dlaně před tělem a lokty tlačíme kolena od sebe doširoka. Přenášením váhy těla střídavě oddalujeme chodidla od země a naznačíme kolébání. Pohyb doplníme zvukem hlásky S.

„Okénkem se podíváme do králíkárně na malé králíčky.“

Pozice **OKÉNKO**

- opakujeme 3x

Z širokého stoje rozkročeného s chodidly směřujícími mírně do stran se s výdechem předkloníme tak, abychom měli propnuté dolní končetiny. Dlaně leží volně na kolenou. S každým nádechem trup lehce oddálíme, s dalším výdechem a přitažením hlavy k hrudníku přiblížíme.

Pozice **KRÁLÍČEK**

- setrváme 5 nádechů a výdechů

Z kleku sedmo zpříma předkloníme s výdechem trup a předloktí položíme na podložku. Lokty jsou mezi kolena a dlaně směřují vzhůru. Hlava je v dlaních. V pozici setrváme a prohloubíme ji klidným a pravidelným dechem. S dalším výdechem se ve schoulení převalíme na bok a s nádechem do lehu na zádech.

- **Závěrečné uvolnění.** (Rytmičtý pohyb. Kontrast: pohyb/uvolnění).

V uvolněném lehu na zádech s nádechem postupně zvedáme jednotlivé končetiny do předpažení a přednožení. S výdechem je pokládáme zpět na zem. Během dalšího nádechu zvedneme všechny končetiny současně a během výdechu je opět položíme. Procítíme napětí a uvolnění celého těla. Poté opět zvedneme současně všechny končetiny a roztřesením se pokusíme o jejich uvolnění. Poté je položíme zpět na podložku.

Relaxační hudba po celou dobu příjemně doplňuje aktivní i pasivní relaxaci. Klidný slovem doprovázíme provedení jednotlivých cviků. Dobu relaxace přizpůsobíme aktuálním potřebám dětí.

- **Ukončovací prvek.**

Posadíme se do kruhu a lekci společně zhodnotíme tím, co se nám líbilo, povedlo a zmíníme i pocity, které nám byly méně příjemné. Přiblížíme si, kam bychom se rádi vydali příště. Postavíme se, před hrudníkem spojíme dlaně a rozloučíme se pozdravem jogínů „*Namasté.*“

Lekce č. 4 „Na houbách.“

➤ Přejímový prvek.

V kruhu vsedě krátce zhodnotíme, jak se dnes cítíme. Poté si před hrudníkem spojíme ruce a přivítáme se pozdravem jogínů „*Namasté*“.

- **Jógové zpívánky.** V sedu na patách se společně chytíme za ruce a rozezpíváme lekci trojitým jógovým „*ÓM*“.

➤ Úvodní uvolnění

Pozice **SLUNCE**

- opakujeme 6x

V lehu na zádech otočíme dlaně připažených horních končetin směrem vzhůru. V nádechu paže plynule posouváme po zemi a přecházíme do vzpažení. S výdechem je navracíme do výchozí pozice.

„Houby se nejlépe hledají při pěkném počasí. Od sluníčka paprsky všude kolem svítí, zářím jako sluníčko na rozkvetlé kvítí“.

Pozice **PAPRSKY**

- opakujeme 4x na každou stranu

V kleku zpřímá upažíme s pažemi pokrčmo. Prsty rukou jsou natažené a vzájemně se nedotýkají. Během nádechu směřuje přední strana trupu i pohled vpřed, s výdechem rotujeme vpravo a vlevo. Mihotavým pohybem prstů vpřed a vzad je možné znázornit rozlévání slunečních paprsků do všech stran.

„Sluníčko nám svítí, a tak můžeme vyrazit do lesa na houby. Máme košík?“

➤ Vlastní cvičení

Pozice **NESENÍ KOŠÍKU**

- opakujeme 6x

S nádechem se napřímíme, předpažíme, ohneme paže v loktech a překřížíme je. Uchopíme se za předloktí. Po prostoru se volně pohybujeme a nerovností terénu během cesty se mění i způsob chůze. Po špičkách, po patách i vnější hraně chodidel.

„Z dálky vidíme vysoké štíhlé smrky i košaté borovice.“

Pozice **SMRK**

- opakování 4x

Ve stoji spojném s nádechem vzpažíme a nad hlavou spojíme dlaně, za nimiž se vytahujeme. S výdechem vrátíme paže zpět. V náročnějším provedení přecházíme během nádechu a vzpažení do výponu.

Pozice **BOROVICE**

- opakování 4x

Ve stoji spojném nadzdvihneme chodidlo jedné končetiny a opřeme o druhou dolní končetinu. Dle úrovně schopností dětí je možné více variant provedení (o kotník, lýtko, koleno). Upažením naznačíme větve a mohutnost koruny stromu. Paže v této balanční pozici napomáhají k udržení rovnováhy.

„Některé stromy ale nejsou tak rovné, jako byl tento smrk s borovicí. Mají pokřivené kmeny i větve.“

Pozice **KŘIVÝ STROM**

- opakujeme 6x

Ve stoji se snažíme zakřivením všech končetin napodobit stromy s co nejzvláštnějším tvarem. Střídáme pozice stoj na jedné či obou dolních končetinách a libovolně střídáme napnutí a uvolnění všech končetin. Začleněním mimických projevů prožitky umocníme.

„Větve stromů rozhýbá vítr.“ V pevném stoji libovolně pohybujeme pažemi i trupem podle intenzity větru.

Pozice **LES**

- opakujeme 4x

Dvojice dětí se postaví boky a rameny co nejblíže k sobě. Bližší paži se vzájemně uchopí kolem ramen či trupu a volnou paži nechají v připažení. Váha celého těla je rozložena na chodidlech, výšku stromu naznačí stojem zpříma. S nádechem přenesou váhu na vnitřní stojnou nohu a chodidlo vnější opřou o kotník, lýtko či koleno a vzdálenější paži upaží.

„Z dálky k nám doléhá zvuk sekery dřevorubce, který kácí nemocné stromy.“

Pozice **DŘEVORUBEC**

- opakujeme 6x

V širokém stoji rozkročném se pevně postavíme. Sepneme dlaně před tělem a s nádechem zdviháme paže nad hlavu až do mírného záklonu trupu a hlavy. S výdechem spustíme působením gravitace paže mezi kolena a umožníme tak uvolnění trupu v předklonu. V předklonu setrváme a necháme uvolněné paže volně dokývat.

Pozice **NESENÍ KOŠÍKU**

- libovolná délka trvání

S nádechem se napřímíme, předpažíme, ohneme paže v loktech a překřížíme je. Uchopíme se za předloktí a volně se pohybujeme po prostoru. Nerovností terénu měníme způsob chůze. Po špičkách, po patách i vnější hraně chodidel.

„Konečně vidíme první houbu! Vůbec nevadí, že je malá.“

Pozice **HOUBA**

- střídáme 4x

Z kleku se s výdechem předkláníme, až opřeme čelo o zem. S nádechem napřímíme trup do kleku sedmo. S každým dalším výdechem se snažíme přiblížit čelo ještě více k trupu.

Pozice **SBÍRÁNÍ HUB**

- opakujeme 6x na každou stranu

S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo, dlaně opřeme o zem a postavíme se na špičky. V následném výdechu provedeme vzpor stojmo a pozici změníme na SBÍRÁNÍ HUB. Během výdechu prohlubujeme předklon za jednou a druhou paží. Dolní končetiny zůstávají prohnuté.

➤ **Závěrečné uvolnění**

„Po nasbírání hub se položíme do měkkého mechu a na chvíli si před návratem k babičce a dědovi odpočineme.“

Pozice **SRNKA**

- opakujeme 20x

V lehu na břicho opřeme lokty o podložku mírně vpřed a bradu vložíme do dlaní. Hledíme před sebe a střídavě zanožujeme skrčmo levou a pravou dolní končetinu.

Pozice **BLAŽENOST**

Položíme se na záda a uvolníme se. „*Sledujeme pohyby větví a klidně vdechujeme vůni lesa. Pomalu cítíme, jak se nám zavírají oči. Pocitu se nebráníme. Zavřeme oči a odpočíváme. Lehce oddychujeme. Až usneme. Zdá se nám sen o **ZVĚDAVÉ VEVERCE**...*

Malé veverce došly oříšky a tak se rozhodla, že než se vydá nějaké hledat, odpočine si. Svůj pelíšek měla dobře ukrytý v dutině starého stromu. Lehla si a poslouchala zvuky, které z lesa přicházely. Byla uvolněná, klidná. Zhluboka dýchala a odpočívala. Protože byla zrzavá veverka moc zvědavá, věděla o všem, co se v lese šustlo. Jako jediná z celého lesa věděla o nejsladších pochoutkách. Snila o tom, že dokázala naplnit oříšky a semínky celý svůj úkryt. Zdál se jí sen o plném bříšku.“

Během vyprávění dětem postupně pokládáme na břicho zátěžové sáčky o hmotnosti 200 gramů, naplněné rýží, čočkou, hrachem a pšenicí.

Aktivace

„Když se veverka probudila, nejprve se zhluboka nadechla a zhluboka vydechla. Vytahovala se co nejdál za horními tlapkami, potom za spodními tlapkami a nakonec za všemi čtyřmi najednou. S nádechem pomalu přitáhla tlapkami k bříšku jednu nožku a s výdechem ji položila. S nádechem k bříšku přitáhla i druhou nožku a s výdechem ji položila. S výdechem překulila hlavičku nejprve k jedné straně a chvíli sledovala, co se vedle ní děje. S nádechem se podívala na motýla, který nad ní poletoval. A když vydechovala, sledovala i dění na druhé straně. V nádechu nadzdvihla tlapy i nožky a schoulila se do klubička, jako to dokáže ježek.“

Pozice **JEŽEK**

- opakujeme 3x

Z lehu na zádech během výdechu uchopíme kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu. Bradu tiskneme k hrudníku. V pozici můžeme setrvat i při dalším nádechu a výdechu. S dalším nádechem se vrátíme do lehu.

„V klubičku se zrzečka překulila k jedné straně a třením o sebe si očistila obě tlapy. Přiložila si je na obličej a prohřála.“

➤ **Ukončovací prvek**

Ve vzpřímeném kleku sedmo se ještě koncentrujeme na svůj dech.

„V lese je čerstvý vzduch a my se ho hlubokým nádechem pokusíme odnést domů.“

Koncentrace dechu

- opakujeme 4x

Palcem přitiskneme jednu nosní díрку a druhou volnou se nadechneme. Prstem změňme průchodnost nosních dírek a volnou vydechneme.

Společně zhodnotíme prožité 'houbaření' a rozloučíme se pozdravem jogínů „Namasté“.

Lekce č. 5 „Cyklovýlet do přírody.“

➤ Přechodový prvek

V kruhu vsedě krátce zhodnotíme, jak se dnes cítíme. Poté si před hrudníkem spojíme ruce a přivítáme se pozdravem jogínů „*Namasté*“ a zahájíme trojitým zpěvem mantry „*ÓM*“.

„Vzpomenete si, kde jsme byli minule? Dnes se vydáme do přírody na kole. Aby se nám dobře šlapalo, trochu tělo před cestou protáhneme a uvolníme.“

➤ Úvodní uvolnění

V tureckém sedu položíme dlaně s lehce pokrčenými prsty do oblasti kyčelních kloubů, na přední stranu končetin, čímž znázorníme dva pavoučky.

„Vidím lézt dva pavoučky pomalinku na součky (pohybem prstů posunujeme dlaně ke kolenům)

Zvedají tam nožičky. Kudy půjdeš, maličký?’ (postupně od stehů oddalujeme natažené prsty)

Do klubička se stulí, na záda se překulí. (sevráme ruce v pěst a převrátíme je hřbety dolů)

Pak natáhnou nožičky, (propneme prsty a spojíme je dotykem jejich bříšek)

protáhnou se celičci. (napnuté prsty co nejvíce roztáhneme a oddálíme)

Na maličkém stromečku, (s nádechem paže stoupají vzhůru a dlaně nad hlavou spojíme)

hýbe se pár lístečků. (kroužíme pohybem trupu s prodloužením paží)

➤ **Vlastní cvičení**

„Před každým výletem je důležité si kolo na cestu pořádně připravit. Nejprve si 'napumpujeme' pneumatiky.“

Pozice **PUMPOVÁNÍ**

- opakujeme 10x

S nádechem přejdeme do mírného stoje rozkročného a uchopíme pomyslnou hustilku. S nádechem se více napřímíme, s výdechem vysunujeme pánev vzad a krčením kolen přecházíme do podřepu. Pohyb při výdechu doplníme prudkým a hlasitým zvukem hlásky S. Během nádechu tělo co nejvíce napřímíme.

„Poslechneme si, jestli nám pneumatiky neucházejí.“

Pozice **KONTROLA**

- opakujeme nejméně 2x

Ve vzporu klečmo pokrčíme paže v loktech a jednu tvář opřeme o zem, čímž podpoříme oblast horního dýchání. Volně dýcháme a po chvíli strany vyměníme. Pneumatiky můžeme libovolným opakováním dohustit a pozici opakovat.

„Vyzkoušíme, jestli jsme pneumatiky dost 'nafoukly'.“

Pozice **KOLO**

- délka přizpůsobená pozornosti dětí

V poloze na zádech uvolníme paže podél těla. S nádechem přednožíme i předpažíme pokrčmo a klidně prodýcháme. Pokrčováním a natahováním vždy jedné z končetin napodobujeme jízdu na kole. Stejný pohyb naznačují i horní končetiny. Jízdu terénem zrychlujeme a zpomalujeme. Průběžně zařazujeme občasné vytřásání končetin, aby nás z jízdy nebolely. I během zrychlování jízdy dbáme na správnost provedení.

„Zkusíme zvukem napodobit, že sjíždíme dlouhatánský kopec.“

Zhluboka se nadechneme nosem, zatahováním břicha zpíváme při výdechu prodlouženou hlásku A. Snažíme se o plynulé, co nejdéle trvající provedení.

HRY S PEDÁLY

- opakujeme 2x na každou stranu

„Cililink! Cililink! Pokud se na cestě objeví překážka, je nutné zastavit a protáhnout se.“

S nádechem pokládáme napnutou pravou končetinu na podložku a patu vytahujeme co nejdále od těla, s výdechem přitahujeme dlaněmi koleno levé končetiny co nejvíce k hrudníku.

„Chvilku jsme nedávali pozor a už jsme vjeli do louže! Abychom mohli šlapat dál, musíme si chodidla usušit.“

Pozice **SUŠENÍ CHODIDEL**

- opakujeme 2x na každou stranu

V lehu na zádech přednožíme končetinu tak, aby chodidlo směřovalo co nejvíce vzhůru. Prsty přitahujeme směrem k obličejí. S výdechem ji položíme na podložku a s nádechem pohyb končetin vyměníme.

„Sušíme si chodidla a máme čas sledovat, co se děje na obloze. Sledujeme let ptáka i plující mraky. Jeden nám tvarem připomíná naši pneumatiku.“

Pozice **LET PTÁKA**

- opakujeme 6x

V kleku sedmo zpříma upažíme skrčmo, bradu mírně sklopíme k hrudníku a hledíme vpřed. S nádechem stoupají lokty vzhůru, s výdechem dolů.

Pozice **OPISOVÁNÍ KRUHU (PNEUMATIKA)**

- opakujeme 6x

Setrváme v předchozí pozici. S nádechem se lokty posouvají vzad a začínají opisovat pomalu malé kruhy. Při přesunu loktů vpřed dochází k výdechu.

„Je čas pokračovat dál.“

Pozice **KOLO**

- libovolná délka

Pozice **MOST**

- opakujeme 4x

„Přejíždíme starobylý most.“

V lehu na zádech pokrčíme dolní končetiny a opřeme se o chodidla. S nádechem zdvihne pánev co nejvýše. Paže necháme volně podél těla. S výdechem se v lehu uvolníme.

Pro obtížnější variantu je vhodné propletení prstů a propnutí paží pod pánví.

„Vyplašili jsme ježka, který se před námi schoulil do klubička.“

Pozice **JEŽEK**

- opakujeme 3x

V lehu na zádech přednožíme skrčmo a obejmeme kolena, která přitahujeme s výdechem co nejbližší k tělu. S nádechem oddalujeme a vracíme se zpět do lehu. Po celou dobu provedení cviku dbáme na přitisknutí brady k hrudníku.

Pozice **ZAJÍC**

- opakujeme 3x

V kleku sedmo s nádechem vzpažíme a s výdechem se zvolna předkláníme. Paže a čelo položíme na podložku. Uvolníme celé tělo a klidně dýcháme.

Pozice **HAD**

- provedeme 3x

V lehu na břicho se dlaněmi opřeme o zem a s nádechem zvedneme hlavu a horní část trupu. Dolní končetiny jsou zpevněné. Během výdechu se pomalu vrátíme do výchozí polohy, položíme hlavu na tvář a zcela se uvolníme.

„Na louce jsme zahlédli dovádění několika pestrobarevných motýlů.“

Pozice **MOTÝL**

- opakujeme 5x

V sedu roznožném skrčmo napřímíme páteř a spojíme chodidla, která přitáhneme k tělu. Pohybem kolen nahoru a dolů napodobujeme pohyb motýlích křídel. Žáda udržujeme vzpřímená.

Pozice **HOUSENKA**

- opakujeme 3x

V sedu skrčmo se chodidly a dlaněmi u těla dotýkáme země. S výdechem pohybujeme prsty chodidel a píd'alkovým pohybem velmi pomalu posunujeme dolní končetiny do úplného propnutí. Po krátké výdrži je vracíme zpět k tělu.

„Přestože svítilo slunce, začalo drobně pršet.“

Pozice **DĚŠŤ**

- opakujeme 6x

Z kleku sedmo přecházíme s nádechem do kleku a vytahujeme paže vzhůru. S výdechem je ze vzpažení pomalu připažíme a pozici zakončíme v kleku sedmo. Pohyb doplníme při výdechu zvukem hlásky Š.

„Abychom nezmokli, spěcháme nejkratší cestou domů. Přes stezku však byla závora.“

Pozice **ZÁVORA**

- opakujeme 2x na každou stranu

V kleku únožném pravou směřují prsty chodidla vpřed, dlaní pravé ruky se dotýkáme stehna unožené končetiny. S nádechem vzpažíme levou paži. S výdechem přecházíme do úklonu, během kterého suneme dlaň pravé ruky po unožené končetině. Vyvarujeme se předklonu. Poté strany vyměníme.

- **Závěrečné uvolnění**

Pozice **MALOVÁNÍ SLUNÍČKA**

V lehu na zádech pokrčíme dolní končetiny a chodidla opřeme o zem. Dlaně napnutých paží vytočíme vzhůru. Po zemi naznačujeme malování půlkruhů (sluneční paprsky). S klidným nádechem vzpažujeme, s výdechem připažíme.

„Děšť nás příjemně osvěžil a sluníčko nás brzy usušilo. Navíc nad námi vznikla překrásně barevná duha.“

Pozice **MALOVÁNÍ DUHY**

V lehu na zádech se zcela uvolníme a vnímáme pouze svůj dech a tichou relaxační hudbu.

„Abychom si v mysli zachovali duhu co nejdéle, zkusíme si ji namalovat. Začneme malovat největší oblouk duhy. Namočíme si dlaně do libovolné barvy a třením dlaní o sebe ji po nich pořádně rozetřeme. Paže vrátíme zpět na zem, ale abychom podložku od barvy neumazali, vytočíme dlaně vzhůru. Chodidla opřeme o podložku a pokrčíme končetiny. S výdechem zvedáme pomalými oblouky současně obě paže nad obličej, až se dlaněmi dotkneme. S nádechem je vracíme zpět na zem.“

V případě potřeby je možné dlaně opakovaně natírat barvou.

„Pustíme se do malování menšího oblouku. Dlaněmi namažeme barvou obě kolena a vyklepáním paží přebytečnou barvu vytřese. Dlaně přitiskneme na zem a s výdechem

překlápíme kolena vždy k jedné a druhé straně. S nádechem je vracíme zpět ke středu. Nakonec si obarvíme nos a pustíme se do malování posledního, nejmenšího oblouku. S výdechem otáčíme hlavu k jedné a druhé straně, s nádechem ji vracíme do středu.“

➤ **Ukončovací prvek.**

Zhodnocení, rozloučení pozdravem jogínů.

Lekce č. 6 „U vody.“

➤ **Přechodový prvek.**

V kruhu vsedě krátce zhodnotíme, jak se dnes cítíme. Poté si před hrudníkem spojíme ruce a přivítáme se pozdravem jogínů „*Namasté*“. Uchopíme se společně za ruce a trojitým zpíváním mantry „ÓM“ vyjádříme svoji soudržnost.

„Sluníčko již několik prázdninových dní vystřeluje své paprsky do všech stran a krásně hřeje. Dnes bychom se mohli osvěžit koupáním v nedalekém rybníku.“

➤ **Úvodní uvolnění.**

Pozice VYSTŘELOVÁNÍ SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ

- opakujeme 3x

Ze stoje spojného s nádechem přecházíme od předpažování poníž do vzpažování a připažování s rozevíráním a zavíráním dlaní. S výdechem klesáme do dřepu, během nádechu se zvedáme do stoje a pažemi i prsty 'vystřelujeme' sluneční paprsky do všech stran.

➤ **Vlastní cvičení.**

„Slunce svítí na všechny kopce, kameny, potoky i rybníky.“

Sestava POZDRAV SLUNCI.

- opakujeme 2x

„Dobré ráno, sluníčko! Vycházíš každý den, a když mě pošimráš svými hřejivými paprsky, hned vyskočím z postele. Díky Tobě se celý den usmívám. Bez Tvých paprsků by nevyrostla žádná kytička, nezazelenal by se jediný strom a neuzrála ani jahoda. Díky Tobě všechno žije a

já vidím, jak mě mají všichni rádi. Bez Tebe by na Zemi všechno zmrzlo. Jsme rádi, že na nás nikdy nezapomínáš a každého hladíš svými paprsky.“

Pozice **KÁMEN**.

- setrváme několik dechů

Z kleku sedmo přejdeme s výdechem do předklonu. Čelo položíme na podložku, paže mohou zůstat libovolně podél trupu s dlaněmi vytočenými vzhůru nebo se jimi můžeme dotýkat hlavy. Zrelaxujeme.

„Cestou k rybníku jsme zahlédli žabku. Chvilku se na nás nehnutě dívala a potom odskákala do vody.“

Pozice **ŽABÍ DÝCHÁNÍ**

- opakujeme 6x

V širokém dřepu rozkročném s rozložením váhy na celá chodidla, spojíme dlaně natažených paží (nebo propleteme prsty). Lokty umístíme mezi kolena a s nádechem jimi více odtlačujeme kolena tak, aby byla předloktí v jedné přímce. S výdechem povolíme. V náročnějším provedení s výdechem předpažíme spojené dlaně, roztáhneme prsty a předkloníme hlavu, s nádechem se vracíme do základní pozice.

Pozice **ŽÁBA**

- opakujeme 6x

V širokém dřepu roznožném přitiskneme dlaně natažených paží k zemi a roztáhneme prsty. S nádechem provedeme výskok do vzpažení (předpažení?) a vrátíme se zpět do dřepu.

„Osvěžíme se skokem do vody a zaplaveme si.“

Pozice **ŠIPKA**

- opakujeme 6x

Ve stoji předpažíme, spojíme dlaně a vytvoříme šipku. V nádechu přejdeme do vzpažení a vytáhneme se za dlaněmi. Pohled směřuje vzhůru. S výdechem se snažíme o co nejhlubší předklon. Při posledním opakování přejdeme do kleku sedmo.

Pozice **KRAUL**

- každou paží opakujeme 10x

V kleku sedmo napodobujeme pažemi plavecký způsob kraul. S nádechem vždy jedna paže přechází krouživým pohybem vpřed.

Pozice **PRSA**

- opakujeme 10x

Spojenými dlaněmi s výdechem předpažíme, s nádechem dlaně vytočíme vně a upažením opisujeme co největší možné kruhy.

Pozice **ZNAK**

- opakujeme 6x

V kleku sedmo s nádechem vzpažíme pravou končetinu a s výdechem ji zadním obloukem vrátíme do přípažení. S dalším nádechem vzpažíme levou končetinu a stejným způsobem přípažíme.

„Během plavání si všimneme leknínu na hladině. Unese voda i nás?“

Pozice **NA VODĚ**

- setrváme několik dechů

V kleku sedmo provedeme mírný záklon trupu a 'otevření' hrudníku. S nádechem umístíme paže za chodidla a dlaněmi se s vytočením prstů vzad dotkneme podložky.

„Dokážeme vystrčit břicho tak, aby nás sluníčko pošimralo svými paprsky?“

V každém dalším nádechu více vyklenujeme přední stranu trupu.

„Nad hladinu vyskočila ryba a na hladině se vytvořilo několik kruhů.“

Pozice **KRUHY NA HLADINĚ**

- opakujeme 5x na každou stranu

V sedu široko roznožném přitiskneme zadní stranu končetin a paty na podložku. V předpažení sepneme dlaně. S výdechem přecházíme do předklonu, s nádechem naopak do úklonu a záklonu. Krouživý pohyb trupu je v souladu s rytmem paží. Přecházíme od nejmenších kroužků k největším.

„Pojďte se podívat na ty nádherné lekníny! Vypadají, jako by byly vrostlé do sebe...“

Pozice **DVA LEKNÍNY**

- opakujeme 4x

V sedu pokrčmo se dvojice dětí posadí čelem proti sobě. Uchopí se za ruce, s nádechem se lehce zakloní a nadzdvihnou nohy spojené chodidla nad zem. Chvilku společně balancují.

➤ **Závěrečné uvolnění**

„Sluníčko už nemá takovou sílu a chystá se ke spánku. Společně s ním usíná i dění kolem rybníka.“

Klidným mluveným slovem a relaxační hudbou velmi pomalu provádíme následující pozice. Postupně dochází k uvolnění a následné aktivaci.

Pozice **ZAPADAJÍCÍ SLUNCE**

- opakujeme 4x

V kleku sedmo s nádechem vzpažíme a s výdechem se s rovnými zády předkláníme až do doteku dlaní a čela s podložkou. V pozici klidně prodýcháme a s nádechem přejdeme upažením do vzpažení.

Pozice **KOBYLKA**

- opakujeme 4x na každou stranu

V lehu na břicho necháme paže volně podél těla s dlaněmi směřujícími k podložce. Čelo nebo bradu opřeme o zem a s nádechem zanožujeme vždy postupně jednu a druhou napnutou končetinu. S výdechem vracíme zpět.

Pozice **HAD**

- opakujeme 4x

V lehu na břicho se dlaněmi opřeme o zem a s nádechem zvedneme hlavu a horní část trupu. Dolní končetiny jsou zpevněné. Během výdechu se pomalu vrátíme do výchozí polohy, položíme hlavu na tvář a zcela se uvolníme. V relaxaci setrváme libovolný počet dechů.

Pozice **CESTA TUNELEM – RÁKOSÍM**

Pozvolnou aktivaci zahájíme plížením a lezením vpřed ve vzporu klečmo. Volně se pohybujeme po prostoru. Na libovolném místě se zastavíme a zrelaxujeme. S nádechem přejdeme do kleku.

➤ **Ukončovací prvek**

Před hrudníkem sepneme dlaně a rozloučíme se pozdravem jogínů a lekci společně zhodnotíme.

Lekce č. 7 „Na pouti.“

„Na venkov přijela pout' a seběhly se na ni všechny děti ze vsi.“

➤ Úvodní přeladění

Volně se pohybujeme a pobíháme po prostoru.

„Tramtadadá, tramtadadá! Přistupte blíže, přistupte blíže, náš skákací hrad je tu pro vás!“

Zaslechneme zvuk trumpety a klauna, který nás svým vyvoláváním zve k atrakci.

SKÁKACÍ HRAD

Za pohybu i na místě libovolným způsobem poskakujeme (snožmo, jednoož, uvolněně i zpevněně) a vnímáme rozdíly mezi zpevněním a uvolněním těla.

➤ Přechodový prvek

Pozdrav jogínů a trojitě „ÓM“

➤ Vlastní cvičení

„U houpaček se vytvořila dlouhá fronta natěšených dětí. Postupně přišla řada na každého a mohly se pohoupat.“

Pozice HOUPAČKA

- opakování 20x

V širokém stojí rozkročném sepneme ve vzpažení dlaně a kýváním paží se pohupujeme ze strany na stranu. Paže se mohou nad hlavou několikrát přehoupnout nebo svůj pohyb zastavit a změnit směr.

„Pokračujeme ke střelnici. Nabijeme si pušku a snažíme se vystřelit na sladké lízátko ve tvaru srdce.“

Pozice LUKOSTŘELEC

- opakování 4x na každou stranu

V širokém stojí rozkročném vytočíme do strany špičku levé končetiny, druhou špičku pootočíme směrem vpřed. S nádechem upažíme, přetočíme trup k levé špičce a pravou zapažujeme pokrčmo. Vydechneme a opakujeme. Po uvedeném počtu opakování strany vyměníme.

„Konečně jsme se trefili a můžeme si v klidu na lízátko pochutnat. Posadíme se na lavičku a sledujeme cvičeného medvěda, který nám ukazuje, jak umí chodit po zadních.“

Pozice **MEDVĚDÍ HOUPAVÁ CHŮZE**

- opakujeme 6x na každou stranu

V úzkém stoji se s nádechem napřímíme, obě paže pokrčíme v upažení a propnuté prsty (drápy) směřují vzhůru. Pomalým přenášením váhy těla z jedné končetiny na druhou se houpavou chůzí pohybujeme po prostoru.

„Vysoko nad našimi hlavami zahlédneme provazochodce, je tak vysoko, že i když se snažíme co nejvíce napřímít, stejně na něj nelze dosáhnout.“

Pozice **VYTAŽENÍ**

- opakujeme 6x

Ve stoji spojném zpřímá předpažíme, sepneme dlaně a propleteme prsty rukou. S nádechem se zvedáním paží co nejvýše vytahujeme. Pohled směřujeme vzhůru. S dalšími nádechy přejdeme do výponu a s výdechem se navracíme zpět do pevného stoje na obou chodidlech.

Pozice **PROVAZOCHODEC**

- každý směr opakujeme 20x

Ve stoji spojném s nádechem upažíme. Ze stoje se krokem měrným postupně pohybujeme vpřed a hledíme před sebe. Pravidelně dýcháme. Poté se pohybujeme i vzad.

„Velevážení návštěvníci, na našem kolotoči jsou ještě volná místa. Můžete sledovat svět z výšky a navíc zažít spoustu zábavy.“

Pozice **KOLOTOČ**

- opakujeme 3x na každou stranu

V úzkém stoji s nádechem upažíme poníž a otáčíme se okolo osy svého těla.

Pozici **SUKÝNKA**

- opakujeme 2x na každou stranu

Ve stoji spatném uvolníme paže. S nádechem je v rovině boční postupně rozhybeme ze strany na stranu, až přejdeme do zrychlení. Setrvačností mohou paže vystoupat do výše ramen.

„Krásná žena před námi je jako z gumy. Svůj pohled od ní nemůžeme odtrhnout.“

Pozice **HADÍ ŽENA (LABUŤ)**

- opakujeme 2x na každou stranu

Ve stoji spojném přeneseme váhu těla na pravou končetinu a levou zanožíme skrčmo. S nádechem uchopíme levou rukou prsty levé nohy a pomalu vytahujeme končetinu vzhůru. Pravou předpažíme a přejdeme do mírného předklonu. S výdechem se vrátíme do stoje spojného a zopakujeme.

„Z dálky slyšíme frkání koní. Zvuk je tak silný, že se vydáme jeho směrem.“

Pozice **KŮŇ**

- opakujeme 4x

V kleku sedmo položíme dlaně volně na přední stranu stehen. Uvolníme mimické svaly a zhluboka se nadechneme. S výdechem co nejhlasitěji odfrkneme a rozvibrujeme rty.

„Na koních jsme se povozili a zahlédli jsme i podkovy na jejich zadních nohách.“

Pozice **PODKOVY**

- opakujeme 4x na každou stranu

Ve vzporu klečmo se s výdechem ohlédneme k chodidlu jedné končetiny, kterou vytočíme do strany. Koleno z podložky nezvedáme. S nádechem se vrátíme do základní pozice a strany plynule vystřídáme.

„Vrátíme se zpátky k vystoupení hadí ženy. Je neuvěřitelné, co všechno dokáže!“

Pozice **HADÍ ŽENA**

- opakujeme 4x na každou stranu

Ve vzporu klečmo sedmo položíme dlaně těsně vedle kolen a propneme paže. S výdechem suneme špičku pravé dolní končetiny vzad a s nádechem ji vracíme zpět. Pohyb provádíme i na opačnou stranu.

➤ **Závěrečné uvolnění**

Zaujmeme libovolnou relaxační polohu a volně dýcháme.

„O klaunech si lidé často myslí, že se chovají ztřeštěně. Nikdo neví, jestli mají své legrační kousky secvičené nebo to jsou popletové, kteří všechno zkazí, rozsypou a rozházejí. Jednou jsem na pouti sledovala klauna, který vypadal opravdu legračně. Nebyl moc velký, a přesto si ho lidé všimli už z velké dálky. Jeho oblečení zářilo snad všemi barvami a i ten nejbarevnější

papoušek by vedle něho vypadal jako černá vrána. Měl obrovskou čepici, zpod které se do všech stran ježily rezaté vlasy. Nos měl jako velké červené rajče a jeho pusa byla široká jako vrata. Každý, kdo pohlédl na jeho boty, usmíval se celý den. Byly tak velikánské, že není možné, aby někomu narostly tak velké nohy. Na každého pokřikoval a dětem rozdával z velké krabice lehké barevné míčky. V jednu chvíli byl tak nepozorný, že o krabici zakopl a míčky se rozkutálely do všech stran.“

Z krabice vysypeme lehké míčky a každé z dětí si jej vybere v libovolné barvě.

Relaxace míčkováním.

V sedu pokrčmo pravou položíme chodidlo na míček, kterým lehce koulíme vpřed a vzad pod celou plochou chodidla. Poté se pokusíme o kroulení krouživým pohybem. Končetiny vyměníme. Míček uložíme mezi dlaně a propneme prsty. Kroužením masírujeme oblast dlaní. Postupně masáží uvolníme čelo, bradu, obě tváře, šíjové svaly, paže a hrudník všude tam, kam míčkem dosáhneme. V sedu postupně uvolňujeme obě dolní končetiny z přední i zadní strany. V mírném záklonu trupu opřeme dlaně o zem a několikrát se pokusíme míček nadzdvihnout chodidly. Přejdeme do vzporu klečmo. Kroulením míčku kolenem pravé i levé končetiny uvolníme oblast kyčelních kloubů. Pohled je koncentrován na pohyby končetin vedeným za podpory klidného a plynulého dechu.

V kleku sedmo sevřeme míček v dlani a rotací paže postupně uvolníme v plném rozsahu oba ramenní klouby.

➤ Ukončovací prvek

Zhodnotíme lekci a rozloučíme se úsměvem a pozdravem jogínů.

Lekce č. 8 „Do školy.“

➤ Přejímací prvek

Pozdravení „*Namasté*“ s trojitým jógovým „*ÓM*“

➤ Úvodní uvolnění

„Po prázdninách se některé děti vracejí zpět do školky, jiné do školy. A předškoláci mají svůj velký slavnostní den, protože jdou do školy úplně poprvé.“

V lehu zaujmeme libovolnou relaxační polohu a vyslechneme pohádku „*Skřítek Pořádníček*“ (Malinská, Anna, SNDK Praha 1960, s. 32, „*Zítřka bude škola, opravdová škola*“).

„Dnes vám přečtu pohádku o Adámkovi, který byl stejně starý jako vy a prázdniny mu už také skončily. Ten Adámek měl doma skřítku...“

'O Adámkovi'

„Znáte skřítku Pořádníčka? Neznáte? A přece je docela blízko, snad docela vedle nás. Nu, ovšem, vidět ho nemůžeme. Je docela malinký a ve dne spí. Bydlí mezi hračkami. Kdo myslíte, že uklízí hračky, když už jste dávno v posteli? Maminka – to je pravda, ale co když má maminka, spoustu práce nebo onemocní? To musí zaskočit skřítek Pořádníček, když to neuděláte vy. Adámek má také svého skřítku Pořádníčka, který celou noc pracuje a uklízí to, co Adámek přes den rozházel. Sbírá po podlaze kuličky, leze pod postel pro autíčko, zvedá zakutálený míč pod stolem a uklízí všechny hračky do krabice. Uf, uklízet po Adámkovi je namáhavá práce. Hračkám je malého skřítku líto. Mají strach, aby se nerozstona, když bývá uklízením často unavený. Hračky se velmi na nepořádného Adámka zlobí. Ten ale spí a o ničem neví.

„Neuklízej nás! Nech nás rozházené po zemi“ volají hračky na skřítku. Panečku, to se Adámek ráno lekne, až žádnou z hraček nenajde na svém místě! Až bude hledat v krabici svoje hračky, nenajde je. Možná dostane strach, že mu utekly! A opravdu! Adámek od rána lezl po podlaze a hledal zakutálené kuličky, autíčka i míč. Dlouho mu trvalo, než některou z hraček našel. Hledání mu zabralo celý den a tak si vůbec nepohrál. Proto se dal do uklízení. „Počkejte hračky! Zítرا vás všechny najdu pěkně v krabici. Sám jsem si vás uklidil a pěkně jsem na vás vyzrál!“ tak si mohl Adámek celý další den hrát.

„Adámku, na hraní už je pozdě, chystej se do postele“ volá na Adámka maminka. „Mami, já ještě nechci spát“ brání se Adámek. „Copak jsi zapomněl, kdo na tebe ráno čeká? Škola přece! Opravdová škola, kde se spoustu věcí dozvíš, naučíš a potkáš nové kamarády. Tak šup do postele, ať ráno nezaspíš. Kdybys zaspal, zpívali by ti známou písničku“ vysvětluje tatínek. Sedl si k Adámkovi na kraj postele a začal zpívat: Adámku, náš, copak děláš? Děti jdou do školy, ty' s ještě v posteli o nic nedbáš, o nic nedbáš. Adámek vstal, boty hledal. Nevěděl kam boty, kabátek, kalhoty, včera si dal, včera si dal“. Písnička má moc pěknou notu, ale Adámek už spí a celou ji neslyší.“

➤ Vlastní cvičení

„Crrrr! Hola, hola, škola volá!“ slyšíme zvuk budíku, který nás láká z postele. „Dnes je slavnostní den. Prvního září. První školní den!“

Pozice **Probuzení a protažení**

V sedu si promneme oči a několikrát hlasitě zíváme. Pomalu se střídavým předpažováním a upažováním protahujeme. Neopomeneme ani propnutí prstů. Krouživými pohyby uvolňujeme zápěstní, loketní i ramenní klouby. S nádechem položíme dlaně na zem a zaktivujeme dolní končetiny. S výdechem přitahujeme koleno k hrudníku a s nádechem ho vracíme zpět. Nejprve postupně každou končetinu zvlášť, později obě současně. S výdechem uchopíme pod kolenem pravou dolní končetinu a opisem libovolného počtu kroužků uvolníme kloub kotníku. Končetiny vyměníme a dodržíme shodný počet opakování. Přejdeme do kleku sedmo.

„Do školy se musíme pořádně umýt!“

Pozice **RANNÍ HYGIENA**

- opakujeme 8x

V kleku sedmo s nádechem přes předpažení vzpažujeme, pohledem sledujeme dlaně a s výdechem je suneme po těle dolů, čímž znázorníme omývání těla. Opakujeme dle uvedeného počtu. Poté přejdeme s nádechem do předpažení a kleku. S výdechem položíme předloktí na podložku a zaujmeme následující pozici.

Pozice **KOČIČÍ DÝCHÁNÍ**

- opakujeme 4x

V nízkém vzporu klečmo s nádechem zakloníme hlavu, s výdechem se vyhrbíme a předkloníme.

Pozice **KOCOURŮ DÝCHÁNÍ**

- opakujeme 4x

(obměna Kočičího dýchání, ale jedná se o zaujetí vyšší polohy). Ve vzporu klečmo s nádechem prohýbáme páteř a zakláníme hlavu, s výdechem se vyhrbujeme a hlavu předkláníme.

„Protáhli jsme si záda, aby nás od sezení ve školní lavici nebolela. Teď je na řadě protažení celého těla.“

Pozice **PSA HLAVOU DOLŮ**

- opakujeme 4x

S výdechem přejdeme do vzporu stojmo, dlaně posuneme vpřed, propneme horní i dolní končetiny a provedeme hluboký nádech. S každým výdechem se snažíme sklonit hlavu ještě více mezi paže. Rovnoměrným rozložením váhy na chodidlech i dlaních se snažíme udržet rovná záda. S nádechem přejdeme do stoje.

„Vezmeme si školní batoh a hurá do školy!“

Naznačíme provlékání paží do popruhů batohu.

Pozice **CESTA DO ŠKOLY**

- libovolná délka trvání

Radostně se pohybujeme po prostoru, vzájemně se zdravíme úsměvem, úklonem hlavy nebo zamáváním. Možná je i chůze ve dvojici.

„Došli jsme ke škole. K naší škole! Jak to tam asi vypadá? Zvědavě nahlédneme dovnitř.“

Pozice **OKÉNKO**

- opakujeme 4x

Ze širokého stoje rozkročného se s výdechem předkloníme a dlaně položíme na kolena. Pohled směřuje vzniklým okénkem vzad. S nádechem se vrátíme zpět do stoje. V každém dalším opakování pokládáme s výdechem dlaně o kus níže a prohlubujeme předklon.

„Ve škole nás přivítala paní učitelka a zavedla nás do třídy k ostatním spolužákům. Posadíme se do lavic a těšíme se, že zjistíme, jak to chodí v opravdové škole.“

• **HODINA PSANÍ**

„Abychom se naučili psát zlehka a na pero netlačili, procvičíme si prstíky.“

V kleku sedmo předpažíme pravou a procvičíme svaly a prsty ruky.

• **Jóga prstů**

- provedeme každou rukou

„Bylo bratrů pět, spočítáme je hned, (propneme prsty pravé ruky)

sedí pěkně spolu u jednoho stolu. (sevřeme dlaň v pěst)

Palec snídá bílou kávu, (postupně propínáme prsty ruky)

ukazovák marmeládu.

Prostředníček chlebiček,

prsteníček rohlíček.

A malíček zase,

pochutná si na klobáse.

Mňam, mňam, mňam, mňam, mňam. “ (několikrát přibližujeme a oddalujeme propnuté prsty)

„Kolik máme prstů na obou rukách?“

Spočítáme prsty obou rukou od jedné do deseti a od deseti do jedné.

- **HODINA KRESLENÍ**

- opakujeme 4x na každou stranu, pravou i levou paži

V kleku sedmo opisujeme v předpažení prstem písmeno O a snažíme se nakreslit co největší slunce. Nejdříve kroužíme vpravo, potom vlevo. Pohyb provedeme i levou paží.

- **HODINA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

- opakujeme 4x na pravé i levé dolní končetině

Z kleku sedmo přejdeme s výdechem do kleku na pravé, spojíme dlaně a propnuté horní končetiny předpažíme a trup nakloníme vpřed. Chodidlo levé končetiny je pevně přitisknuté k zemi. S nádechem vracíme pánev nad koleno pravé dolní končetiny a paže tiskneme k hrudníku. S dalším výdechem opět přenášíme váhu vpřed za propnutými pažemi.

„Crrr. Co to zvoní? Zase budík? To nám školní zvonek ohlašuje přestávku. Energii doplníme svačinou.“

- **PŘESTÁVKA**

- libovolná délka provedení

V libovolné variantě sedu nebo kleku sedmo si rozbalíme pomyslnou svačinu, otevřeme ústa, ukusujeme a žvýkáme. Po svačině dostaneme chuť na bonbón. Nejprve ho rozbalíme, vložíme do úst a vychutnáváme jeho sladkou chuť. Jazykem přejíždíme vnitřní stranu pravé i levé tváře.

„Není jazyk od bonbonu zbarven?“

Pozice **BONBON**

- opakujeme 6x

S výdechovým proudem přidáme zvuk hlásky E a vyplázneme jazyk. S nádechem jej vracíme zpět do úst.

„Ústa jsou prázdná, tak si můžeme zazpívat písničku o Adámkovi.“

- **HODINA ZPĚVU**

- zpěv písničky „Adámku, náš.“ s doprovodem klavíru.

- **Závěrečné uvolnění**

Zaujmeme libovolnou relaxační pozici a představujeme si, co jsme ve škole prožili. Posloucháme relaxační hudbu a tichým mluveným slovem si připomínáme jednotlivé kapitoly této lekce.

- **Ukončovací prvek**

Společně zhodnotíme celý jógový cvičební program „Prázdninové putování“. Zmíníme, co jsme se v příbězích jógového cvičebního programu naučili, co se nám podařilo a které prvky a pozice pro nás byly složitější.

Rozloučíme se pozdravem „*Namasté*“ a popřejeme si další krásné prožitky při společném cvičení.

Příloha 3:

Pohádka „O ušmudlané princezně“.

V dávných dobách byl postaven kamenný hrad, kterému lidé říkali Dobrákov. Stál na kopci nad řekou Berounkou a do dále poutaly pozornost jeho dvě vysoké věže. Aby byl hrad dostatečně chráněn proti nepříteli, stavitelé místo plotu vybudovali mohutné vysoké zdi. Ten, kdo k hradu přijížděl s dobrým úmyslem, byl rytíři vpuštěn branou rovnou na nádvoří. Nepřítel byl však soubojem s rytíři vyhnán. Uvnitř starého hradu bydlel pan král se svojí dcerou. Královnu již neměli, a proto byl král na výchovu dcery sám. Král jezdil často na lov a na výchovu princezny neměl mnoho času. Asi proto si mohla dělat, co se jí zachtělo.

Jednoho dne, když se unavený král vrátil po dlouhé výpravě domů, radoval se z krásy své princezny dcery. Za dobu jeho nepřítomnosti byla snad ještě krásnější, přesto král nemohl uvěřit vlastním uším. Princezna na tatínka krále místo pozdravu hned spustila: „*Co s mi přivez' a proč si byl tak dlouho pryč?*“. Když jí král daroval vše, co ve světě nakoupil, princezna mu ani nepoděkovala a nespokojená utekla do své komnaty. Stále více služebnictvu i králi odmlouvala, byla nepořádná, lhala, vztekala se a častěji kňourala. Přestože jí kuchaři vařili všelijaké pochoutky, byla princeznička vybíravá a nad vším ohrnovala svůj vznešený nosík. Když už něco snědla, zanechala po sobě takový nepořádek, že služebnictvo uklízelo celou noc. Král se princezniným chováním velmi trápil a nemohl pochopit, co se s jeho dříve hodnou dcerkou stalo. Pravděpodobně proto, že se princezna nechtěla mýt, česat ani si čistit zuby, se jí začalo říkat „Umouněnka“. Utrápený král si s princeznou nevěděl rady. Jednoho dne, bylo to tuším pondělí, se princezna tak vztekala a na krále křičela, až jej velmi rozčílila. „*TAK A DOST!*“ zařval král z plných plic a bouchl přitom pěstí do stolu. „*Tebe si nevezme žádný princ! Seš taková protiva, že by tě nechtěl ani DRÁK.*“ Princezna se urazila a utekla trucovat na nádvoří. Vtom se nad celým královstvím zatemnilo a před princeznu se snesl tříhlavý drak, který ji odnesl do své sluje. Lidé princeznu marně hledali.

Ubíhaly dny, týdny a měsíce a o princezně nikdo nevěděl. Ta měla ve službách draka plné ruce práce a na zlobení, vztekání, lhaní a nepořádnost postupně zapomínala. Jednoho dne konečně spatřila někoho jiného než draka. Zrovna když věšela před jeskyní vyprané šaty, všimla si starého dědečka, který sbíral bylinky. Slušně ho pozdravila a nabídla mu sklenici vody. Za dlouhou dobu putování za bylinkami stařeček nikoho nepotkal a proto mu osvěžení i milá společnost přišly vhod. „*Proč jsi sama tak daleko od lidí?*“ zeptal stařeček dívky, když uhasil svou žízeň. „*Dědečku, zle jsem se chovala ke všem lidem v našem království, tak mě drak odnesl až sem. Jsem jeho pomocnicí. Často přemýšlím nad tím, jak špatně jsem se*

chovala a je mi smutno. Drak na mě není zlý, ale několik let jsem se nikým nesečkala a lidé mi velmi chybí. Sama domů však netrefím.“ Od dědečka se dozvěděla, že je dobrým čarodějem a žije v hradu kousek od drakovy sluje. Princezna toužila po změně a ráda by se vrátila k lidem, tak se čaroděje odvážně zeptala, zda by mohla být v jeho službách. Čaroděj svolil. Drak byl hodný a těšilo ho, že se u něho princezna dokázala změnit k lepšímu, a rád ji propustil do služeb dobrého čaroděje. Princezna drakovi poděkovala za vše, čemu se u něho naučila a odešla.

U čaroděje bydlela v malé útulné komůrce ve věži a pomáhala mu nejen se sběrem bylinek, ale i s přípravou léčivých čajů. Byla spokojená, přesto se jí po svých blízkých stýskalo ještě více. *„Milá princezno, i když umím namíchat léčivé nápoje, nedokážu ti v návratu do Tvého království pomoci. Tento nelehký úkol je pouze v moci statečných rytířů a rytířek, kteří by museli splnit tři úkoly a najít cestu zpět. Jen tím by ses mohla vrátit k tatínkovi králi.“*

....a tak princezna zůstává ve službách čaroděje.


Příloha 4:

Dopis od čaroděje.


Milé rytířky a udatní rytíři,


Prosím vás o pomoc!

U mne ve  (věži) bydlí napravená  (princezna), které se velmi stýská po tatínkovi.

I když jsem  (čaroděj), nedokáži jí sám pomoci. Netuším, kde leží jejich

 (království).

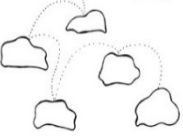
Vím jen to, že k nalezení cesty domů je nutné splnit tyto  (tři) úkoly:

- **STUJ JAKO  (ČÁP), JAK NEJDÉLE ZVLÁDNEŠ!**

(BAL 1_ Stoj na jedné noze – min. 30 vteřin)

- **PŘEJDI NESLYŠNĚ  (MOST) K HRADU!** (se zvednutými patami).

(BAL 2_ Chůze se zvednutými patami - 4,5 m)

- **PŘESKÁKEJ SNOŽMO PĚT  (KAMENŮ) NA NÁDVOŘÍ HRADU!**

(BAL 3_ Skoky po podložkách)

Pokud se vám společnými silami podaří splnit zadané úkoly, bude princezna zachráněna a vrátí se ke svému otci. Jinak setrvá v mých službách navěky...



Ať se vám daří, **čaroděj Světlík**

Příloha 5:

Informativní souhlas rodičů s účastí svého dítěte na uskutečnění výzkumu.

Vážení rodiče,

obracím se na vás s prosbou. Ukončila jsem poslední ročník bakalářského studia Učitelství pro mateřské školy na Karlově Univerzitě a v rámci své bakalářské práce se zabývám výzkumem *Vlivu jógy na rovnováhové pohybové schopnosti dětí předškolního věku*. Tímto vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte na mém výzkumu.

Průběh výzkumu:

Na počátku výzkumu bude s dětmi proveden standardizovaný test MABC-2 statické i dynamické rovnováhy. Po uskutečnění vstupního testu budou pravidelně zahrnovány praktické cvičební jógové celky každodenních pohybových aktivit během vzdělávání dětí v MŠ. Po odcvičení připraveného jógového programu s dětmi se testy rovnováhy zopakují. Výzkum se proběhne s dětmi předškolního věku. Z toho bude jedna třída dětí této mateřské školy cvičící (experimentální skupina) a druhá necvičící (kontrolní skupina).

Celý výzkum i jeho prezentace proběhne anonymně a získané výsledky budou zpracovány pouze pro účel této bakalářské práce. Během výzkumu a praktické aplikace nebudou pořizovány žádné audiovizuální záznamy.

Souhlasím s účastí svého dítěte na výše uvedeném výzkumu.

V

dne

Podpis

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				