

Milé děti,

Pojďte společně s námi zkusit pohybovou výzvu a hlavně se pobavit! Podle videa.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4RrHB92fck>

Budete potřebovat ruličku toaletního papíru a hodně trpělivosti.

Toaletní papír si položíme na hlavu a zkusíme držet balanc tak, aby nám papír nespádl. Výzva spočívá v tom, abychom se nejprve posadili, poté lehli a opět se postavili na nohy.

Toaletní papír nám z hlavy přitom nesmí spadnout! Pokud ano, začínáš znova.

Jednodušší verze je taková, že můžeš mít toaletní papír položený na natažené ruce.

Pokud se Ti to povede, můžeš to zkusit s více ruličkami na sobě. Pokud zvládneš i toto, tak jsi opravdu dobrý!

Do této výzvy můžeš zapojit také sourozence a rodiče. Můžete zkoušet výzvu na čas. Určitě si užijete spoustu zábavy.

Pozdrav slunci je neznámější jógová sestava. Existuje v několika variantách a úrovních provedení. Tato je základní, nejjednodušší forma Pozdravu slunce. Jóga není jen o fyzickém cvičení, ale stejně tak o duchovním prožitku. Pozdrav slunce může být součástí meditace.

POZDRAV SLUNCI - SURYA NAMASKARA

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 1 VÝDECH |  | 7 NÁDECH |  |
| 2 NÁDECH |  | 8 ZADRŽENÍ DECHU |  |
| 3 VÝDECH |  | 9 ZADRŽENÍ DECHU LEVÁ NOHA POKR- ČENÁ |  |
| 4 NÁDECH PRAVÁ NOHA POKRČENÁ |  | 10 VÝDECH |  |
| 5 ZADRŽENÍ DECHU |  | 11 NÁDECH |  |
| 6 VÝDECH |  | 12 VÝDECH |  |