

JOGA 4 w 1



CZYM JEST YOGI?

YOGI to platforma, dzięki której dzieci mogą wykonywać mnóstwo różnych aktywności.

Zestaw składa się z 40 kart: 20 z nich przedstawia różne pozycje jogi, podczas gdy pozostałe 20 opisuje pozycje w zabawny dla dzieci, rymowany sposób.

JAK KORZYSTAĆ Z KART?

Na początku przeanalizuj dokładnie wszystkie pozycje. Nie śpiesz się, czerp z tego radość. Jeśli któraś pozycja jest dla twojego dziecka za trudna – póki co usuń tę kartę z talii. Kolejno wybierz aktywność z tej ulotki albo z naszej strony internetowej. Możesz także sam coś wymyślić, baw się!

Uwaga: Wszystkie pozycje zostały zainspirowane naturą bądź zwierzętami. Niektóre nazwy, które im nadaliśmy, mogą różnić się z oryginalnymi znaczeniami podanymi w sanskrycie – ale jak widzisz, każda karta zawiera prawdziwą nazwę pozycji, dla porównania.

OSTRZEŻENIE:

Pozycje NIETOPERZ I ŚLIMAK powinny być wykonywane tylko przez dzieci powyżej 8. roku życia; są one oznaczone odpowiednim symbolem. Upewnij się, że podczas ich wykonywania, szyja jest trzymana prosto.

Informacje w grach YOGI FUN są podane tylko w celu nauki i zabawy. Gracze ponoszą wyłączną odpowiedzialność za użytkowanie gry. Jeśli jakaś pozycja jest zbyt forsowna lub niewygodna – nie wykonuj jej. W razie fizycznych problemów lub szczególnej kondycji medycznej, zaleca się kontakt z fizjoterapeutą przed wykonywaniem nowych ćwiczeń.



Istnieje nieskończona ilość sposobów na użycie kart, tutaj prezentujemy 4 ulubione:

ODGADNIJ POZYCJĘ

Rozwija umiejętności poznawcze i koncentrację.

1. Usiądźcie w kółku i podzielcie karty na dwie kupki: karty z instrukcjami i karty z ilustracjami.
2. Karty z instrukcjami połóżcie zakryte, karty z ilustracjami rozdajcie.



3. Gracz rozpoczynający bierze pierwszą kartę ze stosu kart z instrukcjami. Czyta je na głos, pozostawiając w tajemnicy nazwę pozycji.
4. Inni gracze odgadują nazwę pozycji, mówiąc swoje przypuszczenia na głos.
5. Kto posiada kartę ilustrującą daną pozycję, kładzie ją odkrytą na środku stołu i wykonuje pozycję.
6. Gra toczy się w kółko i kończy, kiedy wszystkie pozycje zostaną zaprezentowane.

MOJA VINYASA



Rozwija świadomość własnego ciała i pamięć

1. Rozłóżcie wszystkie karty odkryte.
2. Każdy z graczy wybiera 3-5 pozycji (zarówno kartę z rymem jak i kartę z ilustracją).
3. Gracz najpierw czyta instrukcję, a następnie próbuje wykonać pozycję.
4. Kolejność w której wykonasz swoje pozycje to twoja sekwencja lub vinyasa.
5. Kiedy jesteś pewien wszystkich pozycji, spróbuj płynnie przejść z jednej do drugiej. Obserwuj, jak twoje ciało z każdą vinyasa coraz bardziej się otwiera.
6. Kiedy wykonasz swoją sekwencję kilka razy, odłóż karty i postaraj się wykonać ją z pamięci.
7. Kiedy poczujesz się zmęczony, połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami, stopy rozluźnij i postaw na podłodze. Wyślij swoją dobrą energię światu.

MEMORY



Rozwija pamięć i pewność siebie.

1. Rozłóż karty zakryte.
2. Wybierz dwie karty. Jeśli karty nie pasują do siebie, odłóż je zakryte na swoje miejsca. Jeśli pasują, przeczytaj na głos instrukcje, tak aby inni gracze mogli wykonać tę pozycję.
3. Umieść pasujące karty na jednej wspólnej kupce.
4. Gra kończy się kiedy zostaną zaprezentowane wszystkie pozycje.

KIM JESTEM?

Rozwija fizyczną ekspresję

Uwaga: jeśli grają z wami dzieci, niezbędne będą karty z instrukcjami.

1. Rozdajcie karty zakryte, kładąc je nie za blisko graczy.
2. Stań obok kart, odkryj jedną i wykonaj pokazaną pozycję.
3. Poruszaj się do kolejnej karty w ten sam sposób co zwierzę, które jest zaprezentowane na odkrytej karcie. Na przykład, jeśli wylosowałeś węża, wykonaj pozycję i przemieść się udając, że powoli ślizgasz się po ziemi.
4. Gra kończy się, gdy wszystkie karty zostaną odkryte.