

Rozhoupané karty

Básničky a metodiku cvičení upekla **Tereza Dědková**, která pečuje o **Little Bubbles, školu jógy pro děti.**

www.littlebubbles.cz

Barvy a eleganci kartám vetkla svými ilustracemi **Karolína Shipstead**, která kromě kreslení vede ke zpěvu anglickou školu pro děti **Playground English.**

www.playgroundenglish.cz

A konečně to voňavé dřevo. To se do svých podob houpacích prken a dalších pohybových hraček a pomůcek pro děti a dospělé rodí v dílně **Utukutu**, pro které dýchá **Gábi Hrdina.**

www.utukutu.cz



utukutu



Jak s kartami cvičíme?

Cvičíme bosky, aby nám to neklouzalo.

Máme kolem sebe někoho, kdo nám pomůže, když si nebudeme vědět rady nebo se budeme trochu bát.

Užíváme si legraci, neprovádíme dokonalý cvik!

Máme zcela jistě i vlastní nápady a cviky. Nakreslíme je na prázdné kartičky a budeme je sdílet s ostatními.

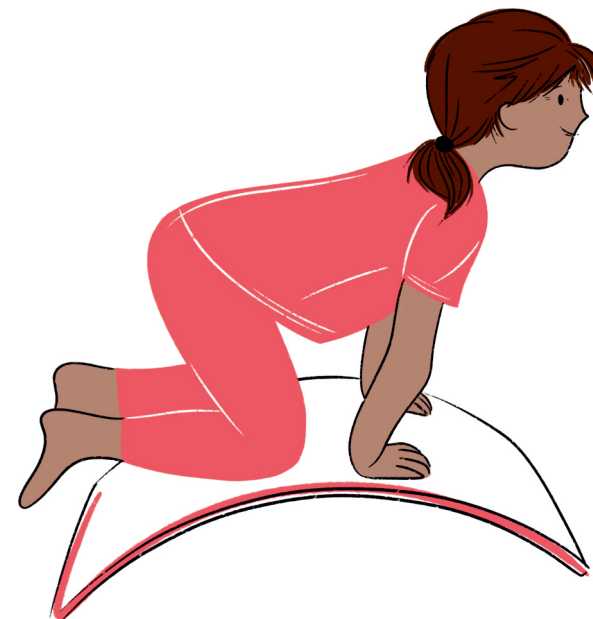
Jak si s kartami hrajeme?

Můžeme si vybrat jednu podle nálady, a podle ní cvičit. A co takhle vytáhnout si se zavřenýma očima jednu náhodnou a zacvičit si podle ní?

Když cvičíme s kamarády, zahrajeme si pantomimu. Jeden z nás předvádí pozici a ostatní hádají, která to je. Hra ve dvojici nebo skupině může začít i tak, že dáme libovolný počet karet na zem a někdo schová kartu za záda. Jaká karta zmizela? Hádáme a cvičíme.

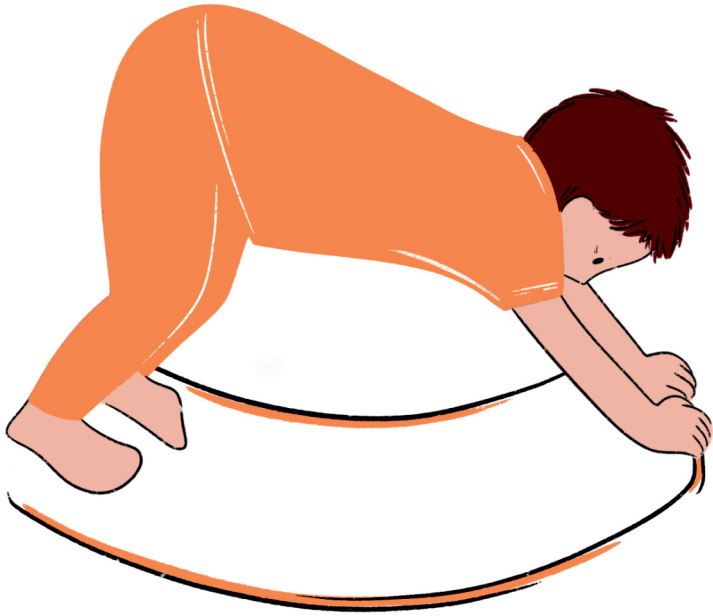
Vytváříme příběhy. O čem? To je jen na nás! Pokaždé, když však v příběhu zazní název pozice, zacvičíme ji. Spojujeme karty a cvičíme pozice za sebou.

1



utukutu

2



utokutu

3



utokutu

4



utokutu

5



utokutu

6



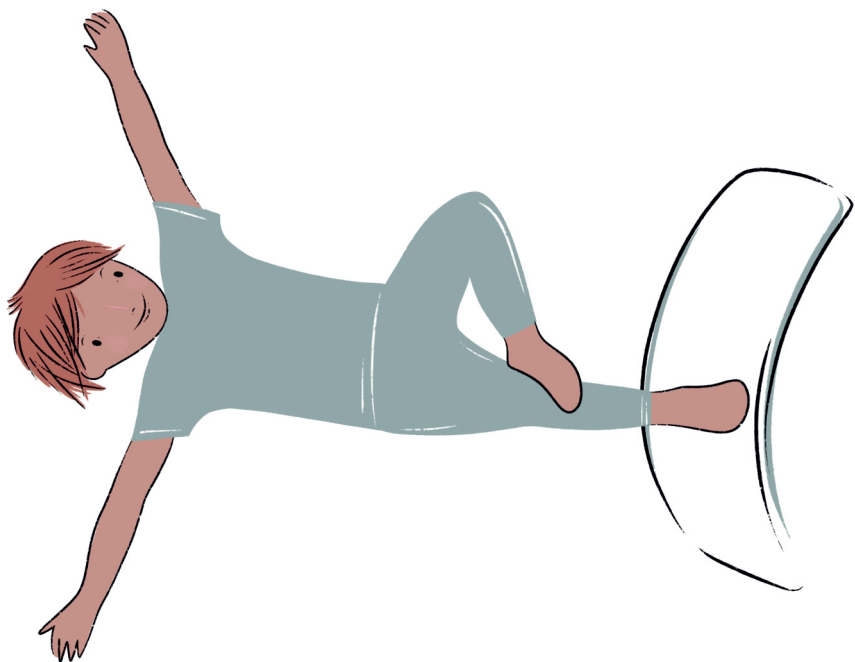
utukutu

7



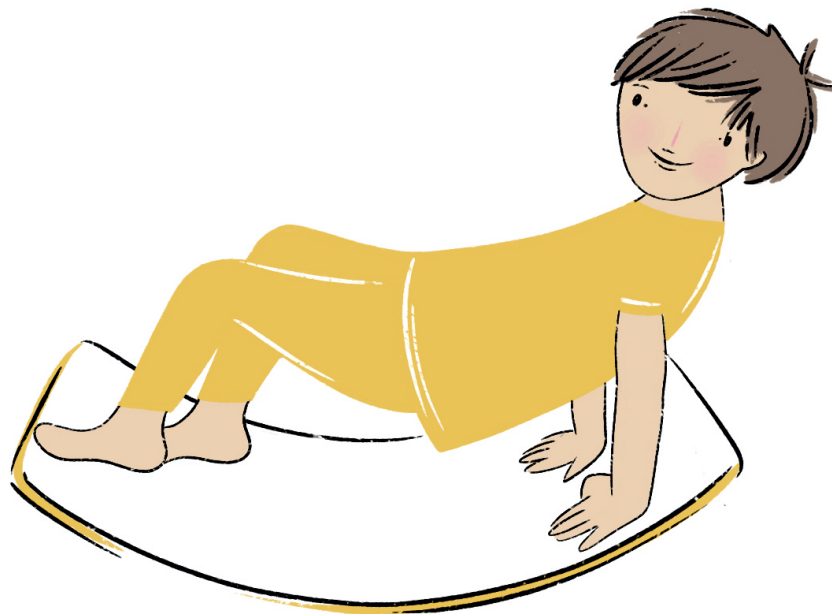
utukutu

8



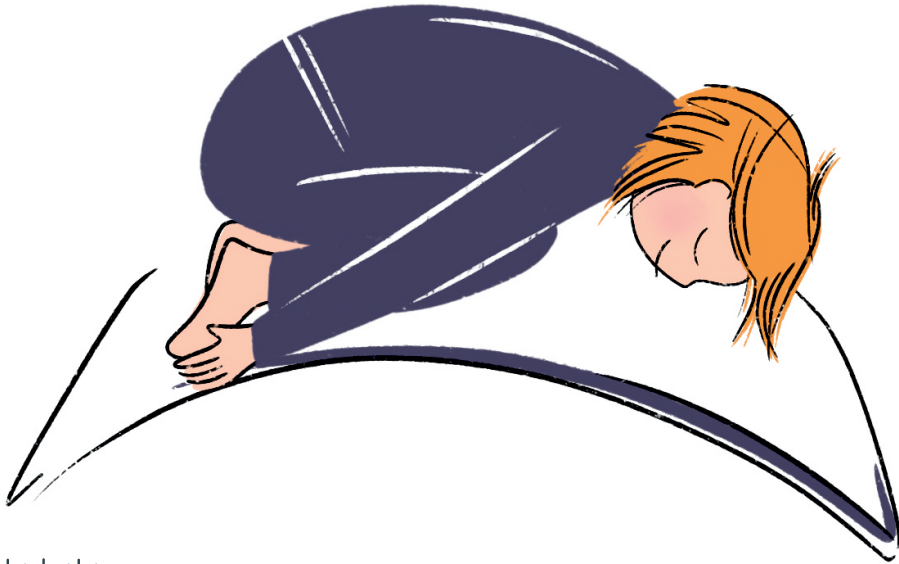
utukutu

9



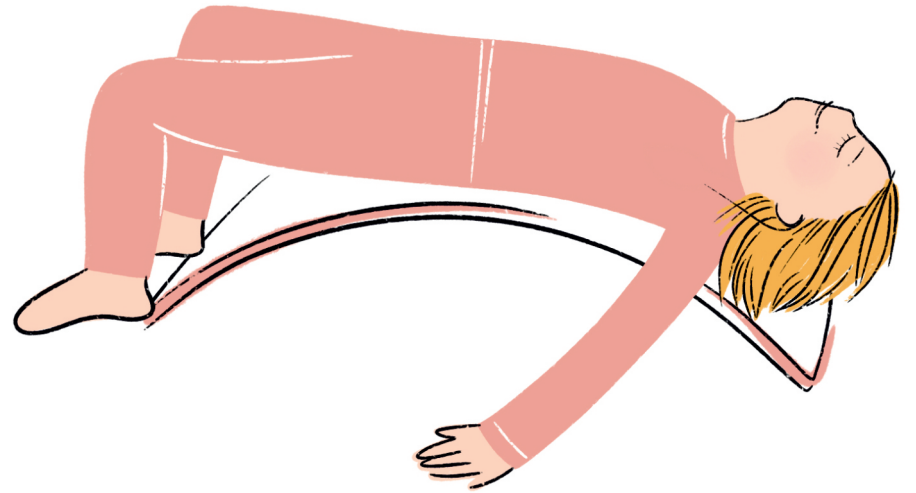
utukutu

10



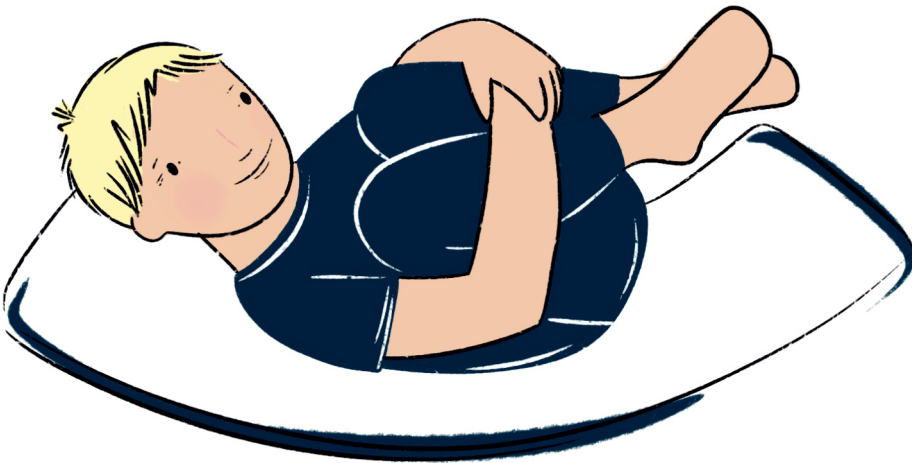
utokutu

11



utokutu

12



utokutu

13



utokutu