

1D Hra pro menší: Vlíí úkoly



1. Jak se jmenuje holčička, o které jsme vám se Sítou vyprávěly?



2. Kde mě Síta s Martinem a s pejskem Luckym našli?



3. Proč vám vyprávíme se Sítou moje kouzelné příběhy?



4. Jak se cvičí kolébka? Všichni členové týmu nám ji zacvičí.



5. Jak se cvičí pejsek? Pamatují si to všechny děti z týmu?



6. Ukažte nám, jak se cvičí žirafa.



7. Kočka je těžký cvik. Ukažte nám ho?



8. Zacvičte kobru. K čemu tato pozice slouží?



9. Umíte napodobit s pomocí jógového cviku orla?



10. Křičela maminka na Sofinku?





11. Nutila maminka Sofinku, aby cvičila jógu, když se holčičce zrovna nechtělo?



12. Maminka Sofince říkala: Jóga se necvičí pro zábavu, ale proto, že Jak je to dál? Doplňte chybějící slova.



13. Jak se cvičí motýlek?



14. Umíte udělat želvu?



15. Ukažte 3 jógové cviky, které si pamatujete.



16. Co si o sobě myslel malý lvíček z našeho příběhu?



17. Umíte dýchat do bříška? Ukažte nám to.



18. Když jste odpočívali při relaxaci u moře, něco hezkého o vás Síta říkala. Pamatujete si, co?



19. Jakou barvu mají moje šatičky?



20. Popište, jak mám učesané vlásky.



1D Hra pro větší: Jógové horoskopy

1. Jak se jmenuje věda, která dokáže sestavit pro člověka horoskop?
2. Sofinčina maminka si myslí, že pro šťastný život je třeba něco udělat. To je moc zajímavá myšlenka. Tým odpoví na otázku: Co můžeme dělat pro to, abychom byli v životě šťastní?
3. Sofinka s maminkou byly skvělé kamarádky. V příběhu se říká: Je to super život, když máš vedle sebe někoho, s kým je ti vždycky dobře. Máte někoho takového? Každý člen týmu zkusí odpovědět.
4. Kdo patřil do Sofinčiny rodiny?
5. Měla Sofinka ráda svého strýčka? Těšila se k němu na návštěvu?
6. Jaká je Sofinčina maminka? Křičí někdy na svou dceru?
7. Nutí maminka Sofinku cvičit jógu ve chvílích, kdy chce Sofinka dělat něco jiného?
8. Maminka říkala Sofii: Jóga se necvičí proto, že člověka baví, ale hlavně proto, že Doplňte chybějící text.
9. O čem byla písnička, kterou si maminka se Sofinkou často zpívaly?
10. Hlupáček malý lev si totiž o sobě myslel, že je koza, a to je vážně k smíchu. Z jakého příběhu je tato věta?
11. Ukažte nám 3 pozice z jógy, ve kterých se dá relaxovat.
12. Jak se cvičí labuť? Všichni členové týmu ji ukážou ostatním.
13. Jak se cvičí orel? Všichni členové týmu ho ukážou ostatním.
14. Jak se cvičí čáp? Všichni členové týmu ho ukážou ostatním.
15. Proč cvičíme rovnovážné pozice?
16. Proč byl lvíček z jógového příběhu šťastný, když našel velkého lva? Jak to souvisí s jógou?
17. Jak se cvičí lev a k čemu je tato pozice dobrá?

18. Jaké jsou 2 varianty kolébky? Jak se při nich dýchá?
19. Co je to břišní dech? Jeden z týmu cvičení předvádí, ostatní ho vysvětlují.
20. Proč je lepší dýchat pomalu a klidně?
21. Proč by bylo dobré najít si každý den čas na relaxaci?
22. Je jedno, jak ležíme v relaxační pozici?
23. Proč se nemáme při relaxaci vrtět a pohybovat?
24. Když nám není pozice pro relaxaci příjemná, co máme udělat?
25. Jaký je dech, když myslíme na hezké věci? Co se s ním stane, když nám není dobře?
26. Která zvířátka dýchají hodně pomalu a mají hodně dlouhý život?
27. Jak se jmenuje jógový systém, podle kterého nás Síta učí cvičit?
28. Proč se při cvičení jógy nemluví?
29. Vadí to, když nám na začátku jógové pozice nepůjdou zacvičit?
30. V relaxaci u moře jsem říkala něco o vás. Co to bylo?