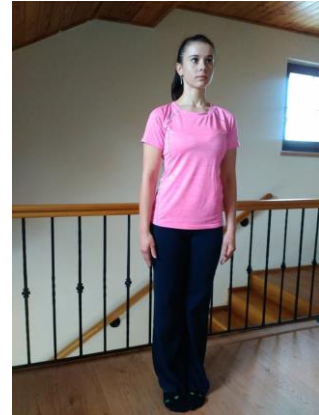
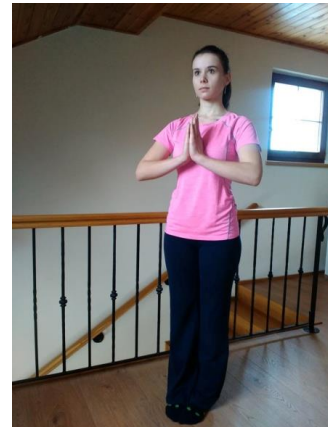


**Ahoj děti! Už tu bude brzy jaro! Pojdme společně s Klárkou povzbudit Sluníčko a zacvičit si jógovou sestavu „Pozdrav Slunci“ ☺**

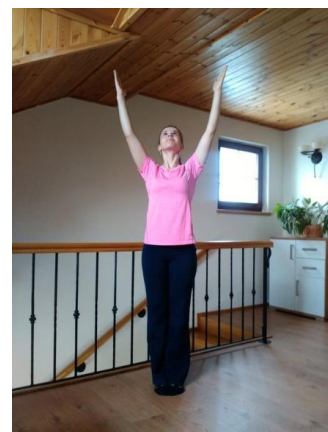
Základní pozicí tohoto cvičení je stoj, děti jsou narovnané a ruce mají podél těla.



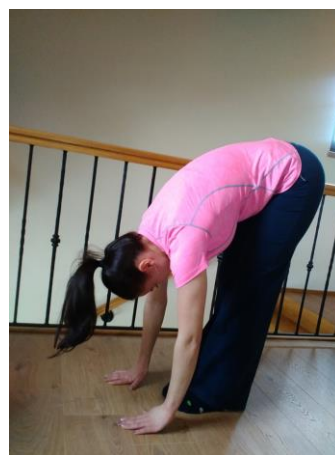
S výdechem spojí dlaně před hrudníkem.



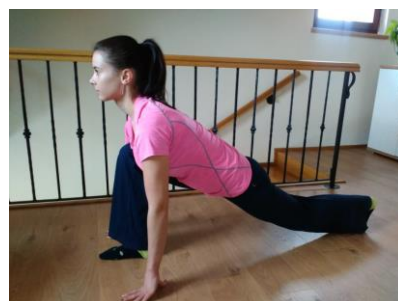
S nádechem ruce vzpaží a lehce se zakloní.



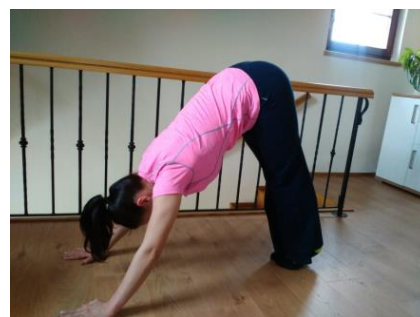
Poté se s výdechem předkloní a dlaně položí k chodidlům.



S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo. Levou nohu zanožíme a pravou posuneme mezi ruce.



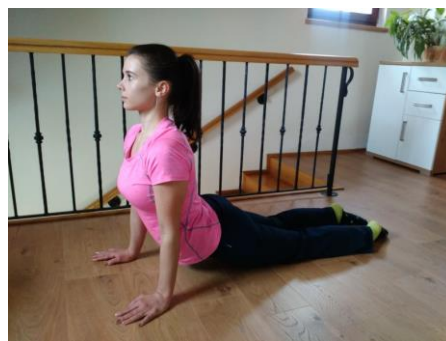
S výdechem přejdeme do pozice střechy. Pravou nohu zanožíme k levé a zvedneme pánev.



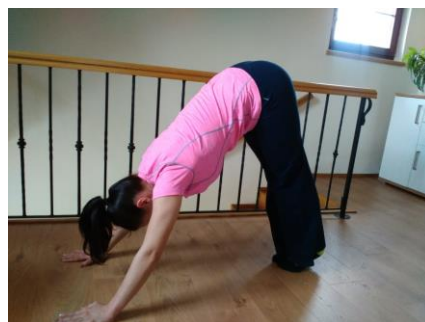
S výdechem přejdeme do pozice housenky. Přes klik se přesuneme do vzporu ležmo. Bradu a hrudník máme na podložce. Pánev držíme nahoře. Kolena a prsty u nohou jsou opřeny o podložku. Ruce máme pod rameny.



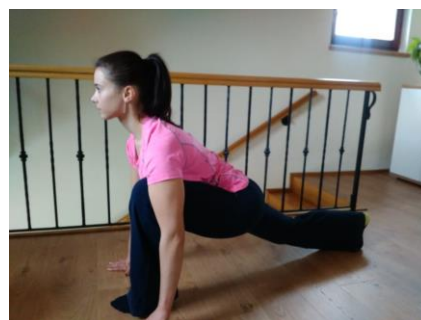
S nádechem přejdeme do pozice kobry. Dlaně máme na zemi pod rameny. Ramena držíme od uší. Nohy jsou volně na zemi.



S výdechem přejdeme znovu do pozice střechy.



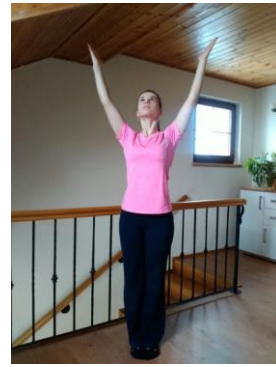
S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo. Pravou nohu zanožíme a levou posuneme mezi ruce.



S výdechem přisuneme pravou nohu k levé a přejdeme do hlubokého předklonu.



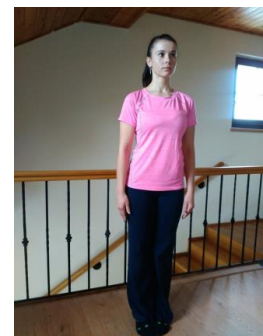
S nádechem se pomalu narovnáme a ruce vzpažíme.



S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



Končíme opět v základní pozici, kterou je stoj s rukama volně podél těla.



**Za MŠ Žižkov zpracovala Klára Šircová, Dis**