

Röpcsi biciklizni tanul

Mese a Brain Gym gyakorlatokból átvett PACE gyakorlatsorral

(5 éves kortól ajánlott)

Téma: A saját tanulási tempó megtalálása, a test és az elme állapotának felkészítése a tanulásra.

Szankalpa: „Növelem a tudásOooMmm!”

Javasolt eszközök: matrac, egy pohár víz, PACE gyakorlatsor kártya grafika, Mesélő jógakártyák, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

bemelegítés a Brain Gym gyakorlatokból vett PACE gyakorlatsorral, cica kártya – itt most a szerszámok után való nézelődés lesz, papagáj kártya – itt most az lesz, ahogyan Röpcsi repül, izgatott kártya, vidám kártya, fa póz – itt most az egyensúly keresgélése lesz a biciklin, motorbicikli kártya – itt most a bicikli kormányának a fogása lesz, kerge pók kártya – itt most a bicikliről való lepottyanás lesz, dühös kártya, PACE gyakorlatsor lépéseinek elismérlése, büszke kártya, kaméleon kártya – itt most emelkedő lesz, autómentő kártya – itt most lejtő lesz, dobás kártya – itt most bukkánó lesz, bicikli kártya ismét, kutya kártya – ami itt most alagút lesz, hálás kártya

Ráhangelődés

Óra ismertetése:

Mint köztudott, Röpcsi tud repülni, de nem szeret, ezért minden lehetőséget megragad, hogy valami más közlekedési formát válasszon magának. Most éppen arra adta a fejét, hogy megtanuljon biciklizni. Jógakaland erdejének nagy bicikli szakértőjéhez fordul segítségért, Hopp nyuszihoz, hiszen ő még versenyekre is szokott járni és akiről úgy hírlik, hogy sikerének a kulcsa egy rendkívül titkos, ám annál hatékonyabb bemelegítés. 😊

Beszélgető kör:

Te szeretsz új dolgokat megtanulni? Mindig sikerül elsőre a kitűzött cél elérése vagy történt már olyan, hogy nem sikerült elsőre megtanulni, amit szerettél volna? Tudod nem biztos ám, hogy rögtön sikerül egy feladat vagy bármilyen kihívást jelentő dolgot teljesíteni. Ez nem baj! Mindig lehet újra próbálkozni, más utat választani ahhoz, hogy elérd a célod. Csak légy kitartó és hidd el, sikerülhet! Ma megtudhatod a meséből, hogy Röpcsinek sikerül-e kitartónak és elég lelkesnek maradni.

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógországba, le ne maradjunk Hopp nyuszi reggeli rutinjáról, mert akkor derül fény a nagy titokra!



*Jógaország, vidámság,
ez vár rád itt pajtás!
Üljünk le a matracra,
kezdődjön most a jóga!*

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerincet, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Növelem a tudásOooMmm!”

Már a történet része a bemelegítés

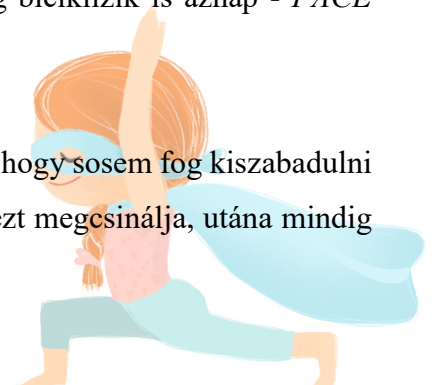
Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Hopp nyuszinál találsz magad, aki épp a szokásos reggeli tevékenységeit végzi. Nagyon rendszerető nyúl, mindig ugyanúgy, ugyanolyan sorrendben csinál mindent, sosem hagyja ki egy lépést sem, és nem változtatna a sorrenden sem. Szereti így csinálni, jól esik neki és úgy érzi, hogy ha bármi változna, akkor nem indulna olyan jól a napja.

Amikor csörög a vekker reggel, felül az ágyában és rögtön az éjjeli szekrényre kikészített vízért nyúl és iszik pár kortyot – *PACE sorozat 1. gyakorlata: pár korty víz ivása, megfelelő tempóban, kicsit a szájban tartva.* Ezután elvégzi azt a bemelegítő gyakorlatsort, amit különben a biciklis versenyek előtt is mindig megcsinál. Úgy érzi, hogy ettől jobban tud figyelni. Rendszerint be is válik, bizony nagyon sok aranyérme van már! A szemeinek a tornáztatásával kezdi, hiszen, nem árt, ha jól lát mindent - *PACE sorozat 2. gyakorlata: agyagbók, mindkét kézzel cserélve fél-fél vagy 1-1 percig végezzük.*

Rögtön következhet is a karok és lábak bemelegítése, elengedhetetlen, hogy jól működjenek a nap folyamán, hiszen mindig rengeteg dolga van a nyuszinak, arról nem is beszélve, ha még biciklizik is aznap - *PACE sorozat 3. gyakorlata: középvonal keresztező mozgás, minimum 12-15 darab.*

Végül pedig úgy be szokta csomózni magát, hogy ránézve az ember azt hihetné, hogy sosem fog kiszabadulni belőle, de valahogy mindig sikerül neki, olyan akár egy szabadulóművész. Ha ezt megcsinálja, utána mindig



úgy érzi, hogy bármire képes lehet és ez nagyon megnyugtatója. - *PACE sorozat 4. gyakorlata: Cook csomó, minimum fél percig végezzük.*

Röpcsiéknél is nagy a készülődés reggel, mert a kis bagoly elhatározta, hogy megtanul biciklizni, hogy ezentúl mindenhova két keréken mehessen. Tudvalevő, hogy ő nagyon nem szeret repülni – pedig tud -, így aztán mindent megtesz, hogy más módokon közlekedhessen. A szülei kicsit bolondságnak tartják ezt, de azt mondták neki, hogy ha sikerül megtanulnia, akkor ám legyen, engedik, hogy mindenhova biciklivel menjen. Az apukája még olyan tanácsokkal is ellátta, hogy mik legyenek ezután mindig nála, hogy soha ne kerüljön szorult helyzetbe. Például szerszámok, pumpa és új gumik, ha kilyukadna valamelyik. No meg persze, bukósisak! Röpcsi el is kezdi összekészíteni a dolgokat egy táskába, így aztán nézelődik minden felé, hogy mi merre van (**cica kártya – itt most a szerszámok után való nézelődés lesz**).

Miután minden a táskában van, elindul Hopphoz, mert korábban megbeszélték, hogy ő segít majd neki megtanulni biciklizni, hiszen ő profi már, így biztosan jó tanár lesz. Röpcsi nagyon izgatott, de mivel még nem tud kerékpározni, ezért kénytelen repülve átmenni az erdőn, hogy időben odaérjen a nyuszihoz (**papagáj kártya – itt most az lesz, ahogyan Röpcsi repül**).

Jógás mese

A nyuszi komolyan vette a feladatot és nagyon várta már Röpcsit. Egy kész gyakorlópályával várja a madarat, itt aztán biztosan meg fog tanulni biciklizni! Van benne emelkedő, lejtő, bukkanó, alagút, minden, ami kell!

😊 Röpcsi, alig hisz a szemének, iszonyatosan izgatott lett a látványtól, alig várja, hogy belekezdjenek a tanulásba (**izgatott kártya**).

- Örülök ennek a lelkesedésnek! – mondja Hopp – Remélem kitart majd végig!
- Efelől kétséged se legyen! – mondja a kis bagoly és közben fülig ér a szája, olyan vidám (**vidám kártya**).

Először csak megpróbált felülni a biciklire, de valahogy nem nagyon sikerült megtalálnia az egyensúlyát. Az egyik lábát mindig ott kellett tartania a földön, mert billegett jobbra-balra (**fa póz – itt most az egyensúly keresgélése lesz a biciklin**). Nagyon elszomorodott, hogy ilyen nehezen indul ez az egész (**szomorú kártya**).

Hopp vigasztalta és tartotta benne a lelket, hogy ne adja fel, biztosan menni fog. Aztán külön meg is dicsérte, hogy a kormányt például már nagyon jól fogja, azzal nincsen gond (**motorbicikli kártya – itt most a bicikli kormányának a fogása lesz**)!

Röpcsi megpróbálkozott hát újból, de szegény megint csak leesett a bicikliről és akkorát pottyant, hogy csak úgy pörgött-forgott körbe-körbe (**kerge pók kártya-itt most a bicikliről való lepattanás lesz**). Alig tért észhez utána. Most már nem csak szomorú volt, hanem iszonyú dühös is, hogy ennyire nem akar sikerülni



neki ez a biciklizés. Mérgében akkorát kiáltott, mintha egy hatalmas oroszlán lenne, Hopp rá sem ismert (**dühös kártya**). De teljesen megértette, hogy miért érez így a kisbagoly. Hirtelen nagyon jó ötlete támadt.

- Röpcsi! Már tudom mit fogunk tenni! Remélem beválik a tervem! Van egy rövid kis gyakorlatsorom, amit minden reggel végig csinállok. Ettől nem csak a napom indul jól, de sokkal frissebbnek és energikusabbnak is érzem magam tőle. Még a bicikli versenyek alkalmával is megcsinálom mindig, hogy biztosra menjek. Szereztem is már jó pár aranyérmet! Meg is tanítom ezt most neked, biztosan neked is jót tesz majd! – lelkesedik a nyuszi.

Azzal sorra végig vette a reggeli rutinjának a lépéseit. Ittak vizet, bemelegítették a szemizmaikat, majd a végtagjaikat, végül pedig összecsomózták magukat (**PACE gyakorlatsor lépéseinek elisméltése**).

Röpcsi nem is tudta felidézni, mikor érezte magát ennyire kipihentnek. Azt érezte, hogy teljesen újult erővel tud nekiállni megint a tanulásnak és annyira magabiztosnak érezte magát, hogy az már a nyuszinak is feltűnt, hogy milyen szép büszkén vonul vissza a biciklijéhez (**büszke kártya**).

Újból nekiveselkedett hát, hogy felüljön a biciklire és csodák csodájára sikerrel járt! Annyira hatásos volt a gyakorlatsor, hogy el is kezdett tekerni a gyakorló pályán, amit Hopp összeállított neki (**bicikli kártya**).

Pikk-pakk fel is tekert a jó nagy emelkedőn (**kaméleon kártya – itt most emelkedő lesz**). Nagyon kifáradt ebben, de mindenképp tovább szeretett volna menni, úgyhogy nem volt megállás, le kellett jönnie ezután a lejtőn is (**autómentő kártya – itt most lejtő lesz**). Arra viszont nem számított, hogy akkora bukkanó volt a végén, hogy még a bicikliről is majdnem leesett, de szerencsére mégsem (**dobás kártya- itt most bukkanó lesz**).

Nem teketóriázott sokat, túllendült ezen a bukkanó-ügyön és haladt is tovább (**bicikli kártya ismét**). Láta, hogy egy alagút felé kell vennie az irányt, kicsit megijedt, mert annyira nem szereti a sötétet, de erőt vett magán és mégis bement (**kutya kártya – ami most alagút lesz**). Hihetetlenül gyorsan tekert, szinte csak úgy suhant. Így aztán hamar ki is keveredett belőle és a pálya végére is ért.

- Majdnem megdöntötte a rekordomat! – szalad felé Hopp nyuszi. – Azt hiszem elkezdhetünk félni a biciklis versenyeken, mert nagy veszélyt jelentesz a versenyzőkre! 😊
- Hopp nagyon-nagyon köszönöm, hogy segítettél nekem! – hálálkodott Röpcsi (**hálás kártya**) – nem is tudom, mihez kezdtem volna nélküled!
-

Hopp nagyon örült, hogy örömet tudott szerezni Röpcsinek, annak meg végképp, hogy a kis bagoly nem adta fel, hanem kitartott és így meg tudott tanulni biciklizni.

Röpcsi pedig elégedetten biciklizett haza és pihent le ezután a fárasztó, de örömteli nap után otthon.



Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekve. Akár az ágyadba is, de fekhatsz egy földre leterített takaróra is. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:

- *pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*
- *szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

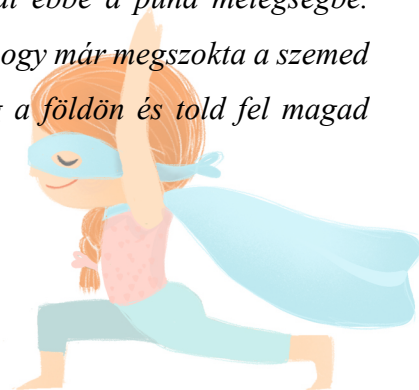
Röpcsi is teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik az ágyában. Úgy érzi ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondol arra, hogy sikerült megtanulnia biciklizni.

Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámozást. Próbáld egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyd le a szemedet és csak pihenj.

2 perc pihenés csendben.

Ugye milyen jó, hogy ilyen kitartó volt Röpcsi és nem adta fel? A kitartása meghozta gyümölcsét, hiszen sikerült megtanulnia biciklizni. De ne felejtse el Hopp titkos bemelegítését sem, az is nagyon sokat segített neki abban, hogy elérje a célját. Ezt te is alkalmazhatod bármikor, ha úgy érzed, hogy egy kis felfrissülésre lenne szükséged ahhoz, hogy újra neki tudj ülni tanulni például. Hiszen nem is kell hozzá sok minden, csak te, egy kis pohár víz és a gyakorlatok.

Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Megérkeztél.



Befejezés

Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz, mitől neked is nehéz új dolgokat megtanulni? Neked van bármi trükköd ahhoz, hogy minél jobban felfrissülj a tanuláshoz? Ha igen, mi az?*

Jutalom:

Jegyzet:



Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjóga oktató