

Téma: Halloween-i vers az ovis korosztály számára

Javasolt eszközök: matrac, Halloween-i Jógakártyák, Mesélő jógakártyák, Négy évszak jógakártyái, 20 játékos páros jógapóz gyerekeknek

Varga Irén: Tökfaragás	
Vers	Jógás testhelyzet
Vettünk ma egy jó nagy tököt, amit anyu késsel bököd. Leemeltük a tetejét, Kikapartuk a belsejét.	<i>tök kártya a Halloween-i Jógakártyákból</i> <i>favágás póz, ami itt most a késsel való faragás lesz:</i> Álljatok nagy terpeszbe, a kezeteket kulcsoljátok össze a hátatok mögött nyújtva. Egy mély belégzést követően kilégzésre dőljete előre úgy, hogy közben az összekulcsolt karokat is emelitek. Ismételjétek meg a gyakorlatot többször a légzések ütemére.
Hogyan tovább? – tanakodtunk. Mit kéne most kifaragnunk? Mint egy farkas, vicsorogjon? Vagy csak bambán vigyorogjon?	<i>kutya kártya módosítva a Mesélő Jógakártyákból,</i> <i>ami itt most farkas lesz:</i> Vegyétek fel a lefelé néző kutya pózt. Emeljétek el a talajtól az egyik lábatokat hajlítva és kezdjétek el körzéseket végezni vele. Ez lesz a farkas farka. Közben vonyítsatok nyugodtan. Végezzétek el a gyakorlatot a másik lábbal is.
Lepke legyen vagy katica? Kiskutya vagy cirmos cica? – Tudom, anyu! Kisház legyen! – Javasoltam én lelkesen.	<i>pillangó kártya a Mesélő Jógakártyákból</i> <i>katica kártya a Négy évszak Jógakártyáiból</i> <i>kutya kártya a Mesélő Jógakártyákból</i> <i>cica kártya a Mesélő Jógakártyákból</i>
– Ide ajtó, oda ablak, te csak faragj, én meg hagylak. Megmondom majd, hogyan csináld, itt most vágjad, ott meg nyiszáld.	<i>törzsdöntés vállfogással a 20 játékos páros jógapózból, ami itt most ajtó lesz</i> <i>grimasz TV kártya a Mesélő Jógakártyákból, ami itt most ablak lesz</i>
Lakhatna majd mókus benne, ha elfárad, itt pihenne. Készen is van. Milyen szép lett! Csináljunk még ebből négyet!	<i>mókus kártya a Mesélő Jógakártyákból</i> <i>kavics kártya a Mesélő Jógakártyákból, ami itt most a pihenés lesz</i>

