

JOGA



PRIPRAVA URE – Ključni elementi

1. ZABAVA!

2. Kombinirajte z vsem znanjem, ki ga imate (ples, petje, akrobacija, borilne veščine, masaža, lutke, umetnost..).

3. USTVARJALNOST! Planirajte klas, vendar bodite prilagodljivi, začutite energijo otrok.

4. Ne prerekajte se z otrokom in ga ne silite, da sodeluje (lunin prostor, ki je primeren in varen)

5. Delajte v krogu (enakopravnost, sodelovanje), enaka pozornost vsakemu otroku, spoznajte otroke (najljubša barva, hrana, potovanje, domače živali). Dovolite drugačnost. Poznajte otrokovo ime.

6. Pozitivna naravnost, spodbuda, motivacija.

7. Ploskanje, dajte darilce, dotik je magičen.

8. Ne dajaj napotkov, če nihče ne posluša.

9. Otrokom primerne asane.

10. Teme: narava, živali, geografija, zgodovina, zvezde, abeceda..

JOGA



11. Pomembno je medsebojno spoštovanje.
12. Naj uči lutka klas namesto vas (sprememba).
13. Kronajte kralja in kraljico klasa za lepo vedenje.
14. Naj otroci določijo pravila klasa (Kakšna je najboljša ura joge? Kakšna je najslabša ura?).
15. Pravila: nobenega nasilja, poslušaj svoje telo, ko nekdo govori vsi poslušajo, lahko govoriš, ko dvigneš roko in dobiš dovoljenje.
16. Hvalite!!!! Z besedami, očesnim stikom, nasmeh, kimanje, palci gor, ploskanje, high five, objem, smeh, potrepljate, pohvalite otroka pred staršem, pohvalite tudi starše.
17. Otroci so vaše ogledalo.
18. Vaše glas je vaše orodje (vedno preglasite najprej, nato postopoma utišajte).
19. Išcite pozitivno in hvalite.
20. Glasba vpliva na vzdušje - izberite pravo.

JOGA



SKUPINSKE IGRE:

- MANDALA KROG (razgibavanje v krogu, masaža)
- NAREDITE POZDRAV LUNI, SONCU, GLASBI..
- ZRCALJENJE
- VAL (en si izmisli položaj, drugi sledijo, kot na tekmi)
- PLEMENSKI PLES (sestavite svoj ples)
- PLES S ŠALOM (tisti,ki ga ima kaže ples, drugi sledijo)
- KALEJDOSKOP (naredijo nekaj skupnih gibov v skupini)



JOGA



Še bolj zabavne igre:

- **IGRAČKE PO TELESU** (Postavite igrače na vrh glave in se premikajte po prostoru. Pazite, da igračka ne pade na tla.)

- **123 DREVO** (Igra je kot 1,2,3 stop, kjer en gleda proti steni. Ko izgovori besedo drevo se obrne in vsi morajo stati v položaju drevesa. Če se premakneš, greš nazaj v vrsto. Prvi je tisti, ki pride najprej do stene. Lahko izvajajo tudi kakšne bolj zahtevne položaje).

- **Izmislite si zgodbico**, da otroci ostanejo dlje časa v položajih.

- **KROG ZAUPANJA** (Za malce starejše otroke).

- **Naredite joga položaj na blazini**, ko preneha glasba. Če ostaneš brez blazine si ven iz igre.

- **Kača prihaja** (si v centru kroga, zavrtiš vrv in jo morajo ostali preskočiti)

Z nekaj domišljije, lahko postane vsaka igra jogijsko obarvana. Morda vključite asane, dihalne tehnike, mantre, sprostilne tehnike ali celo mudre.

JOGA



POLOŽAJ SO LAHKO:

- TRANSPORTNO SREDSTVO (na vodi, zraku, cesti..)
- OVIRE NA POTI (tunel, delo na cesti..)
- NARAVA, ŽIVALI
- HRANA
- PREDMET
- JUNAKI, OSEBE



PRIPOMOČKI:

- IGRAČKE (daš na glavo, hrbet, menjaš, loviš).
- NALEPKE (daš na dele telesa in jih premikaš)
- STENA (pomoč pri položajih).