



KARTY JOGI DLA DZIECI

RUSZAJ SIĘ • BAW SIĘ • ODKRYWAJ



INSTRUKCJA

Joga to nie tylko ćwiczenia.
Pomaga dzieciom rozwijać równowagę,
koordynację, koncentrację,
pewność siebie i uważność.
Dzięki kartom dzieci uczą się
poprzez ruch, bez rywalizacji i presji.
Cieszcie się wspólnie czasem
pełnym ruchu, uśmiechu i dobrej zabawy!



1–6 graczy



Wiek 4–100 lat



5–15 minut



Dla radości z ruchu
każdego dnia



KARTY JOGI DLA DZIECI

RUSZAJ SIĘ • BAW SIĘ • ODKRYWAJ



INSTRUKCJA

Joga to nie tylko ćwiczenia.
Pomaga dzieciom rozwijać równowagę,
koordynację, koncentrację,
pewność siebie i uważność.
Dzięki kartom dzieci uczą się
poprzez ruch, bez rywalizacji i presji.
Cieszcie się wspólnie czasem
pełnym ruchu, uśmiechu i dobrej zabawy!



1–6 graczy



Wiek 4–100 lat



5–15 minut



Dla radości z ruchu
każdego dnia

WITAJCIE W ŚWIECIE JOGI DLA DZIECI!

Joga to zabawny i naturalny sposób na ruch, dzięki któremu dzieci poznają swoje ciało i uspokajają swój umysł.

Pomaga dzieciom rozwijać równowagę, koordynację, koncentrację, uważność i pewność siebie.

Nie chodzi o rywalizację ani o to, by być najlepszym. Chodzi o radość z ruchu, zabawę i czas, który spędzamy razem.

Cieszcie się wspólnie czasem pełnym ruchu, śmiechu i dobrego samopoczucia!



➤ JOGA POMAGA DZIECIOM: ➤



ROZWIJA RÓWNOWAGĘ

Dzieci lepiej czują swoje ciało i poprawiają stabilność.



WYĆISZA UMYŚL

Pomaga zmniejszać napięcie i wspiera koncentrację.



WZMACNIA PEWNOŚĆ SIEBIE

Dzieci czerpią radość z osiągnięć i uczą się wierzyć w siebie.



BUDUJE SIŁĘ I ELASTYCZNOŚĆ

Wspiera zdrowy rozwój ciała i prawidłową postawę.



UCZY WSPÓLNEGO CZASU

Joga to świetna aktywność dla całej rodziny i przyjaciół.



WSKAZÓWKI
DLA
RODZICÓW



Chwalcie wysiłek, a nie wynik.



Pozwólcie dzieciom próbować w swoim tempie.



Każde dziecko jest wyjątkowe. Każdy krok ma znaczenie.



Ćwiczcie w wygodnym ubraniu w spokojnym otoczeniu.



Zapewnijcie dziecku chłodną i bezpieczną przestrzeń.

WITAJCIE W ŚWIECIE JOGI DLA DZIECI!

Joga to zabawny i naturalny sposób na ruch, dzięki któremu dzieci poznają swoje ciało i uspokajają swój umysł.

Pomaga dzieciom rozwijać równowagę, koordynację, koncentrację, uważność i pewność siebie.

Nie chodzi o rywalizację ani o to, by być najlepszym. Chodzi o radość z ruchu, zabawę i czas, który spędzamy razem.

Cieszcie się wspólnie czasem pełnym ruchu, śmiechu i dobrego samopoczucia!



➤ JOGA POMAGA DZIECIOM: ➤



ROZWIJA RÓWNOWAGĘ

Dzieci lepiej czują swoje ciało i poprawiają stabilność.



WYĆISZA UMYŚL

Pomaga zmniejszać napięcie i wspiera koncentrację.



WZMACNIA PEWNOŚĆ SIEBIE

Dzieci czerpią radość z osiągnięć i uczą się wierzyć w siebie.



BUDUJE SIŁĘ I ELASTYCZNOŚĆ

Wspiera zdrowy rozwój ciała i prawidłową postawę.



UCZY WSPÓLNEGO CZASU

Joga to świetna aktywność dla całej rodziny i przyjaciół.



WSKAZÓWKI
DLA
RODZICÓW



Chwalcie wysiłek, a nie wynik.



Pozwólcie dzieciom próbować w swoim tempie.



Każde dziecko jest wyjątkowe. Każdy krok ma znaczenie.



Ćwiczcie w wygodnym ubraniu w spokojnym otoczeniu.



Zapewnijcie dziecku chłodną i bezpieczną przestrzeń.

CO ZNAJDZIESZ W OPAKOWANIU?

➤ Wszystko, czego potrzebujesz do ruchu, zabawy i świetnej zabawy! ➤

DRZEWO



Stań prosto.
Połącz dłonie i unieś je nad głowę. Stań na jednej nodze w miejscu.
Drugą stopę oprzyj o wewnętrzną stronę uda. Wytrzymaj kilka sekund.

KOT



Kłęknij na wszystkie cztery kończyny. Weź głęboki wdech i wygnij plecy do góry, a następnie wydychając opuść plecy w dół.

20 KART JOGI

Każda karta przedstawia jedną pozycję jogi. Na karcie znajdziesz nazwę pozycji, ilustrację oraz prosty opis, jak ją prawidłowo wykonać.

2 DREWNIANE KOSTKI

Lekkie i przyjemne w dotyku.
Naklej na kostki samoprzylepne naklejki z wybranymi pozycjami.

KOLOROWE KARTY ILUSTROWANE (DWUSTRONNE)

Piękne ilustracje pozycji bez tekstu. Wykorzystaj je do gier, treningu pamięci lub tworzenia własnych historii.

20 NAKLEJEK NA KOSTKI

Naklejki z pozycjami jogi przykleisz do kostek i stworzysz własne, indywidualne kostki do gry.

INSTRUKCJA

Książeczka zawiera łącznie 8 zabawnych gier o różnym stopniu trudności.



Karty wykonane są z wysokiej jakości, trwałych i bezpiecznych materiałów, odpowiednich dla dzieci.
Bezpieczne, nietoksyczne i testowane do użytku przez dzieci.



CO ZNAJDZIESZ W OPAKOWANIU?

➤ Wszystko, czego potrzebujesz do ruchu, zabawy i świetnej zabawy! ➤

DRZEWO



Stań prosto.
Połącz dłonie i unieś je nad głowę. Stań na jednej nodze w miejscu.
Drugą stopę oprzyj o wewnętrzną stronę uda. Wytrzymaj kilka sekund.

KOT



Kłęknij na wszystkie cztery kończyny. Weź głęboki wdech i wygnij plecy do góry, a następnie wydychając opuść plecy w dół.

20 KART JOGI

Każda karta przedstawia jedną pozycję jogi. Na karcie znajdziesz nazwę pozycji, ilustrację oraz prosty opis, jak ją prawidłowo wykonać.

2 DREWNIANE KOSTKI

Lekkie i przyjemne w dotyku.
Naklej na kostki samoprzylepne naklejki z wybranymi pozycjami.

KOLOROWE KARTY ILUSTROWANE (DWUSTRONNE)

Piękne ilustracje pozycji bez tekstu. Wykorzystaj je do gier, treningu pamięci lub tworzenia własnych historii.

20 NAKLEJEK NA KOSTKI

Naklejki z pozycjami jogi przykleisz do kostek i stworzysz własne, indywidualne kostki do gry.

INSTRUKCJA

Książeczka zawiera łącznie 8 zabawnych gier o różnym stopniu trudności.



Karty wykonane są z wysokiej jakości, trwałych i bezpiecznych materiałów, odpowiednich dla dzieci.
Bezpieczne, nietoksyczne i testowane do użytku przez dzieci.



GRA 1

RZUT KOSTKĄ



1–6 graczy



5–15 minut



3+ lat



łatwa

Przyklej naklejki pozycji jogi
na obie kostki (każda kostka ma 6 pozycji).

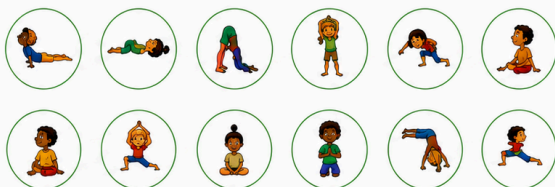
Rzuć obiema kostkami. Wybierz jedną
z pozycji i utrzymaj ją przez 10 sekund.

Jeśli wykonasz obie wylosowane pozycje,
zdobywasz 2 punkty. Wygrywa gracz
z największą liczbą punktów!



NAKLEJKI NA KOSTKI

Przyklej naklejki pozycji jogi
na obie kostki (każda kostka ma 6 pozycji).



GRA 1

RZUT KOSTKĄ



1–6 graczy



5–15 minut



3+ lat



łatwa

Przyklej naklejki pozycji jogi
na obie kostki (każda kostka ma 6 pozycji).

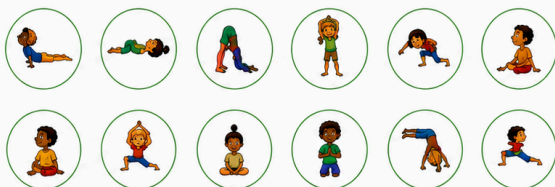
Rzuć obiema kostkami. Wybierz jedną
z pozycji i utrzymaj ją przez 10 sekund.

Jeśli wykonasz obie wylosowane pozycje,
zdobywasz 2 punkty. Wygrywa gracz
z największą liczbą punktów!



NAKLEJKI NA KOSTKI

Przyklej naklejki pozycji jogi
na obie kostki (każda kostka ma 6 pozycji).



GRA 2 ZNAJDŹ POZĘ



2–6 graczy



10–15 minut



4+ lat



łatwa

PRZYGOTOWANIE GRY

- Rozłóż wszystkie karty jogi obrazkiem do dołu na stole.
- Potasuj kolorowe karty z obrazkami (karty z pozycjami) i połóż je na stole.

- 1 Weź jedną kolorową kartę z obrazkiem.



- 2 Wybierz jedną kartę jogi spośród rozłożonych kart.



JAK GRAĆ

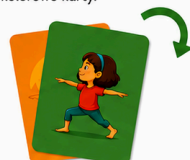
- 3 Jeśli pozycja na karcie jogi jest taka sama jak na Twojej kolorowej karcie, zamień je miejscami i wykonaj pozycję. W przeciwnym razie zostaw kartę na miejscu i kontynuuj grę.



- 4 Jeśli pozycji nie udało Ci się dopasować, zostaw kartę jogi na stole.



- 5 Kolorową kartę z obrazkiem włóż z powrotem między pozostałe kolorowe karty.



KONIEC GRY

Gra kończy się wtedy, gdy wszystkie karty jogi zostaną rozdane. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej kart jogi.



GRA 2 ZNAJDŹ POZĘ



2–6 graczy



10–15 minut



4+ lat



łatwa

PRZYGOTOWANIE GRY

- Rozłóż wszystkie karty jogi obrazkiem do dołu na stole.
- Potasuj kolorowe karty z obrazkami (karty z pozycjami) i połóż je na stole.



- 2 Wybierz jedną kartę jogi spośród rozłożonych kart.



JAK GRAĆ

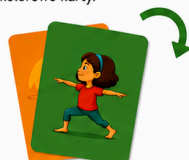
- 3 Jeśli pozycja na karcie jogi jest taka sama jak na Twojej kolorowej karcie, zamień je miejscami i wykonaj pozycję. W przeciwnym razie zostaw kartę na miejscu i kontynuuj grę.



- 4 Jeśli pozycji nie udało Ci się dopasować, zostaw kartę jogi na stole.



- 5 Kolorową kartę z obrazkiem włóż z powrotem między pozostałe kolorowe karty.



KONIEC GRY

Gra kończy się wtedy, gdy wszystkie karty jogi zostaną rozdane. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej kart jogi.



GRA 3 JÓGOWE BINGO



2–6 graczy



10–20 min



4+ lat



łatwa

- 1 GRA ZACZYNA SIĘ OD TEGO,**
że każdy gracz wybiera
3–5 kart zgodnie z liczbą
graczy.



- 2 NASTĘPNIE WEŹ KOSTKI.**
Gracz rzuca kostkami.



- 3 JEŚLI NA KOSTCE WYPADNIE**
jedna lub obie pozycje
z jego kart, gracz poprawnie
je wykonuje, a następnie
odkłada kartę na bok.



- 4 KTO PIERWSZY POZBĘDZIE SIĘ**
wszystkich swoich kart,
krzyczy „BINGO!”
i wygrywa!



GRA 3 JÓGOWE BINGO



2–6 graczy



10–20 min



4+ lat



łatwa

- 1 GRA ZACZYNA SIĘ OD TEGO,**
że każdy gracz wybiera
3–5 kart zgodnie z liczbą
graczy.



- 2 NASTĘPNIE WEŹ KOSTKI.**
Gracz rzuca kostkami.



- 3 JEŚLI NA KOSTCE WYPADNIE**
jedna lub obie pozycje
z jego kart, gracz poprawnie
je wykonuje, a następnie
odkłada kartę na bok.



- 4 KTO PIERWSZY POZBĘDZIE SIĘ**
wszystkich swoich kart,
krzyczy „BINGO!”
i wygrywa!



GRA 4

PODOBIENSTWO MNIE



2+ graczy



5-10 min



4+ lata



średni poziom

- 1 Każdy gracz bierze wybraną kartę yoga i pokazuje pozycję, którą wybrał.



- 2 Pozostali gracze zgadują, jaka to pozycja. Kto pierwszy odgadnie prawidłową pozycję, zdobywa kartę.



- 3 Kolejny gracz wybiera kartę yoga i przechodzi wszystkie punkty od 1 do 2 zgodnie z zasadami, dopóki wszystkie karty yoga nie zostaną wybrane.



koniec gry

Gra kończy się wtedy, gdy wszystkie karty yoga zostaną rozdane. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej kart yoga.



GRA 4

PODOBIENSTWO MNIE



2+ graczy



5-10 min



4+ lata



średni poziom

- 1 Każdy gracz bierze wybraną kartę yoga i pokazuje pozycję, którą wybrał.



- 2 Pozostali gracze zgadują, jaka to pozycja. Kto pierwszy odgadnie prawidłową pozycję, zdobywa kartę.



- 3 Kolejny gracz wybiera kartę yoga i przechodzi wszystkie punkty od 1 do 2 zgodnie z zasadami, dopóki wszystkie karty yoga nie zostaną wybrane.



koniec gry

Gra kończy się wtedy, gdy wszystkie karty yoga zostaną rozdane. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej kart yoga.



GRA 5

KTO WYTRWA DŁUŻEJ?



2+ graczy



5–10 min



4+ lat



średni poziom

- 1 Wylosuj jedną kartę.



- 2 Wszyscy gracze zaczynają od pozycji.



- 3 Mierz czas! Kto wytrzyma najdłużej w prawidłowej pozycji, wygrywa rundę.



koniec gry

Gra kończy się, gdy wszyscy gracze spróbują pozycji z kilku kart lub zgodnie z ustaloną liczbą rund.
Zwycięża gracz, który wygra najwięcej rund.



GRA 5

KTO WYTRWA DŁUŻEJ?



2+ graczy



5–10 min



4+ lat



średni poziom

- 1 Wylosuj jedną kartę.



- 2 Wszyscy gracze zaczynają od pozycji.



- 3 Mierz czas! Kto wytrzyma najdłużej w prawidłowej pozycji, wygrywa rundę.



koniec gry

Gra kończy się, gdy wszyscy gracze spróbują pozycji z kilku kart lub zgodnie z ustaloną liczbą rund.
Zwycięża gracz, który wygra najwięcej rund.



GRA 6 JOGOWA ŚCIEŻKA



2–6 graczy



10–20 min



4+ lata



poziom średni

1 PRZYGOTUJ ŚCIEŻKĘ

Każdy gracz wybiera 5–10 kart **yoga cards**.
Odwróć karty obrazkami do góry i ułóż je na podłodze w taki sposób, aby utworzyć jogową ścieżkę.



2 PRZEJDŹ ŚCIEŻKĘ

Pierwszy gracz staje na startcie. Po sygnale startu poruszaj się przez wszystkie karty po kolei i na każdej poprawnie przyjmij pokazaną pozycję.



3 KONTROLA

Pozostali gracze obserwują, czy wszystkie pozycje zostały wykonane poprawnie. Jeśli gracz wykona którąś pozycję poprawnie – może kontynuować dalej. Jeśli nie – musi ją poprawić, zanim przejdzie dalej.



KONIEC GRY

Wygrywa gracz, który jako pierwszy przejdzie całą jogową ścieżkę najszybciej i poprawnie wykona wszystkie pozycje.



GRA 6 JOGOWA ŚCIEŻKA



2–6 graczy



10–20 min



4+ lata



poziom średni

1 PRZYGOTUJ ŚCIEŻKĘ

Każdy gracz wybiera 5–10 kart **yoga cards**.
Odwróć karty obrazkami do góry i ułóż je na podłodze w taki sposób, aby utworzyć jogową ścieżkę.



2 PRZEJDŹ ŚCIEŻKĘ

Pierwszy gracz staje na startcie. Po sygnale startu poruszaj się przez wszystkie karty po kolei i na każdej poprawnie przyjmij pokazaną pozycję.



3 KONTROLA

Pozostali gracze obserwują, czy wszystkie pozycje zostały wykonane poprawnie. Jeśli gracz wykona którąś pozycję poprawnie – może kontynuować dalej. Jeśli nie – musi ją poprawić, zanim przejdzie dalej.



KONIEC GRY

Wygrywa gracz, który jako pierwszy przejdzie całą jogową ścieżkę najszybciej i poprawnie wykona wszystkie pozycje.



GRA 7 JOGA W PARACH



2+ graczy



10–15 min



4+ lat

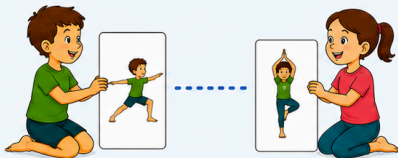


trudny

1 UTWÓRZCIE PARY

Utwórzcie pary graczy.

Każdy z graczy wybiera jedną kartę jogi z ilustracją pozycji.



2 WYKONAJCIE POZYCJE

Każdy gracz wykonuje wybraną przez siebie pozycję tak, aby wraz ze swoim partnerem stworzyć wzajemny kontakt (dłoń–dłoń lub stopa–stopa).

Uruchomcie stoper i utrzymajcie pozycję!



3 KOLEJNA PARA

Następna para wybiera karty ze swoimi pozycjami i gra dalej – wykonując swoje pozycje i nawiązując wzajemny kontakt.



KONIEC GRY

Wygrywa para, która utrzyma wspólną pozycję jogi przez najdłuższy czas.



GRA 7 JOGA W PARACH



2+ graczy



10–15 min



4+ lat

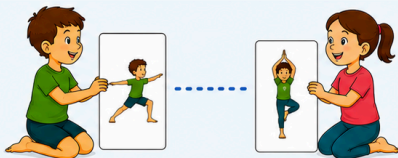


trudny

1 UTWÓRZCIE PARY

Utwórzcie pary graczy.

Każdy z graczy wybiera jedną kartę jogi z ilustracją pozycji.



2 WYKONAJCIE POZYCJE

Każdy gracz wykonuje wybraną przez siebie pozycję tak, aby wraz ze swoim partnerem stworzyć wzajemny kontakt (dłoń–dłoń lub stopa–stopa).

Uruchomcie stoper i utrzymajcie pozycję!



3 KOLEJNA PARA

Następna para wybiera karty ze swoimi pozycjami i gra dalej – wykonując swoje pozycje i nawiązując wzajemny kontakt.



KONIEC GRY

Wygrywa para, która utrzyma wspólną pozycję jogi przez najdłuższy czas.



GRA 8

TWÓJ WŁASNY TRENING



1+ gracza



15–30 min



4+ lat



wymagające

Stwórz własny zestaw ćwiczeń.

Dodaj pozostałe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Na zakończenie wspólna relaksacja.



1 WYBIERZ KARTY

Wybierz 5 ulubionych kart z pozycjami jogi. Możesz dodać również karty z ćwiczeniami oddechowymi.



2 STWÓRZ ZESTAW

Uporządkuj karty w kolejności, w jakiej chcesz je wykonywać. Stwórz własny zestaw ćwiczeń.



3 ODDECH I ĆWICZENIE

Przejdź przez swój zestaw krok po kroku. Przy każdej pozycji wykonaj wdech i wydech. Podczas ćwiczeń oddechowych zatrzymaj się na chwilę i skup się na swoim oddechu.



4 WSPÓLNA RELAKSACJA

Na zakończenie wszyscy leżymy na plecach lub wygodnie siadamy i się relaksujemy. Zamknij oczy, weź głęboki wdech i pozwól swojemu ciału i umysłowi odpocząć.



KONIEC GRY

Wygrywa każdy gracz, który wymyśli ten trening i pomoże lepiej poczuć ciało i uspokoić umysł.



GRA 8

TWÓJ WŁASNY TRENING



1+ gracza



15–30 min



4+ lat



wymagające

Stwórz własny zestaw ćwiczeń.

Dodaj pozostałe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Na zakończenie wspólna relaksacja.



1 WYBIERZ KARTY

Wybierz 5 ulubionych kart z pozycjami jogi. Możesz dodać również karty z ćwiczeniami oddechowymi.



2 STWÓRZ ZESTAW

Uporządkuj karty w kolejności, w jakiej chcesz je wykonywać. Stwórz własny zestaw ćwiczeń.



3 ODDECH I ĆWICZENIE

Przejdź przez swój zestaw krok po kroku. Przy każdej pozycji wykonaj wdech i wydech. Podczas ćwiczeń oddechowych zatrzymaj się na chwilę i skup się na swoim oddechu.



4 WSPÓLNA RELAKSACJA

Na zakończenie wszyscy leżymy na plecach lub wygodnie siadamy i się relaksujemy. Zamknij oczy, weź głęboki wdech i pozwól swojemu ciału i umysłowi odpocząć.



KONIEC GRY

Wygrywa każdy gracz, który wymyśli ten trening i pomoże lepiej poczuć ciało i uspokoić umysł.



TWÓJ JOGOWY ŚWIAT NIE MA GRANIC! ♥

Prezentowane gry i ćwiczenia możesz wykonywać w różnych wariantach lub tworzyć własne gry i treningi zgodnie ze swoją wyobraźnią. Każdy dzień może być inny i pełen radości!



STWÓRZ
SWÓJ WŁASNY
TRENING!
♥



TA GRA JEST IDEALNA DLA:



Wspólnego spędzania
czasu z rodziną i przyjaciółmi



Rozwijania elastyczności,
siły i równowagi



Wyciszenia umysłu
i redukcji stresu



Poprawy koncentracji
i uważności



Lepszego snu
i dobrego samopoczucia

WSKAZÓWKI DO WSPÓLNEJ ZABAWY

- ♥ Dostosuj gry do wieku i możliwości dzieci.
- ♥ Zachęcaj, bądź cierpliwy i ciesz się ruchem.
- ♥ Oddychajcie głęboko i cieszcie się każdą chwilą.
- ♥ Nie chodzi o to, by być najlepszym, ale by dobrze się czuć.



Nie zapomnijcie –
joga to przede wszystkim
radość, życzliwość
i dobra zabawa!
♥

≡ ZWYCIĘZCĄ JEST KAŻDY! ≡

Ten, kto cieszy się ruchem, jest dla siebie życzliwy
i czuje się lepiej – w ciele i w duszy.



♥ CIESZ SIĘ SWOIM JOGOWYM ŚWIATEM – PEŁNYM ZABAWY, RUCHU I DOBREGO NASTROJU! ♥

12

TWÓJ JOGOWY ŚWIAT NIE MA GRANIC! ♥

Prezentowane gry i ćwiczenia możesz wykonywać w różnych wariantach lub tworzyć własne gry i treningi zgodnie ze swoją wyobraźnią. Każdy dzień może być inny i pełen radości!



STWÓRZ
SWÓJ WŁASNY
TRENING!
♥



TA GRA JEST IDEALNA DLA:



Wspólnego spędzania
czasu z rodziną i przyjaciółmi



Rozwijania elastyczności,
siły i równowagi



Wyciszenia umysłu
i redukcji stresu



Poprawy koncentracji
i uważności



Lepszego snu
i dobrego samopoczucia

WSKAZÓWKI DO WSPÓLNEJ ZABAWY

- ♥ Dostosuj gry do wieku i możliwości dzieci.
- ♥ Zachęcaj, bądź cierpliwy i ciesz się ruchem.
- ♥ Oddychajcie głęboko i cieszcie się każdą chwilą.
- ♥ Nie chodzi o to, by być najlepszym, ale by dobrze się czuć.



Nie zapomnijcie –
joga to przede wszystkim
radość, życzliwość
i dobra zabawa!
♥

≡ ZWYCIĘZCĄ JEST KAŻDY! ≡

Ten, kto cieszy się ruchem, jest dla siebie życzliwy
i czuje się lepiej – w ciele i w duszy.



♥ CIESZ SIĘ SWOIM JOGOWYM ŚWIATEM – PEŁNYM ZABAWY, RUCHU I DOBREGO NASTROJU! ♥

12