

## Pozdrav Sluníčka

Když se nezdravíme ve Sluníčku, pozdravme alespoň sluníčko na nebi a protáhneme si pěkně hřbet!



**Lali**  
JÓGA

# Jak se zdraví sluníčko

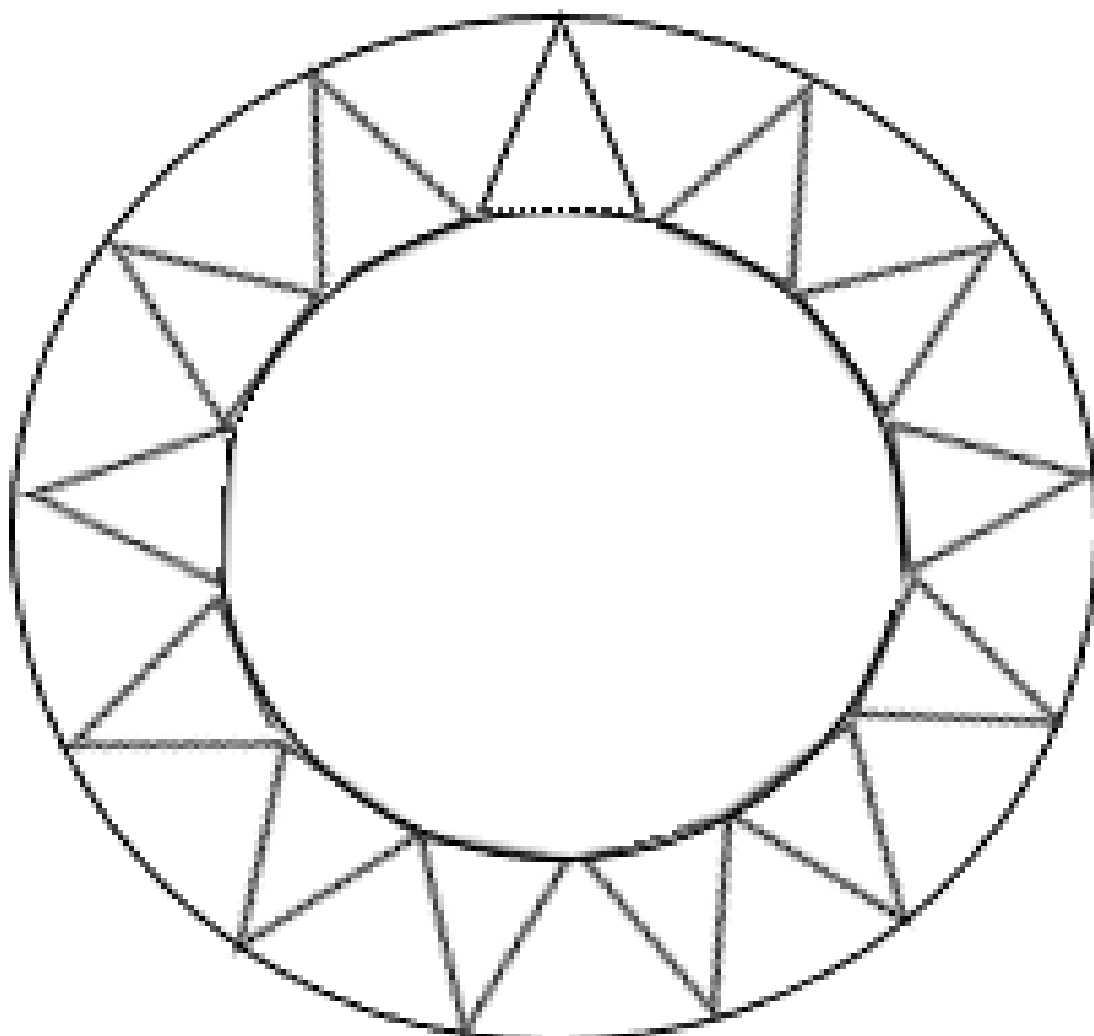
1. Postavte se do pozice hory.
2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.
3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.
4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčeka.
5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.
6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.
7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadek a protáhněte nohy do pozice psa.
8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.
9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.
10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

[www.jogasetmi.cz](http://www.jogasetmi.cz)





**„Vyčupkuj“ sluníčko prstovými barvami  
nebo „uchošťourkou“.**



## Sluníčko svítí na kytičky

Nakresli, jak vedou paprsky sluníčka k jednotlivým kytičkám.

