

TUOTE: 152199 Joogakortit

- **Pelityyppi:** jooga
- **Pelaajat:** 1+ pelaajaa
- **Ikäsuositus:** yli 4-vuotiaille
- **Peli-aika:** -

SISÄLTÖ

- 16 joogakorttia
 - 5 helppoa (vihreä)
 - 6 keskivaikeaa (keltainen)
 - 5 vaikeaa (punainen)

HYÖDYT JA TAVOITTEET

Jooga on harjoitusta mielelle, vartalolle ja sielulle. Joogan suurin hyöty oikein harjoitettuna on tasapainon luominen hermoverkoston ja endokriittisen verkoston välille. Joogaamisen tavoitteena hankkia mielirauha, parantaa keskittymiskykyä, saavuttaa syvää rentoutumista ja tukea rauhallista kanssakäymistä muiden kanssa.

Joogakorttien pääasiallinen tavoite on tarjota lapsille terveellistä elämäntapaa tukeva harjoitus, jota he voivat tehdä koulussa 20 minuuttia päivässä. Toissijainen tavoite on liittää jooga opetussuunnitelman muihin osa-alueisiin, kuten esimerkiksi näytelmätuonneille.

KORTTIEN KÄYTTÄMINEN

Korttien kääntöpuolella on kuvalliset ohjeet siitä, kuinka liikkeet ja asennot tulisi suorittaa. Korteissa on korostettu värillä ne ruumiinosat, joita liikutetaan tai venytetään.

Joogakorttien käyttäminen on hyvä aloittaa sillä, että näyttää koko luokalle kaikki liikkeet ja asennot. Se kannattaa aloittaa helpoilla, eli vihreiden reunusten, korteilla, jatkaa siitä vaikeampiin (keltaiset) ja päättää kaikista vaikeimpiin (punaiset). Aloita kuvailemalla jokainen liike lapsille näyttäen heille samalla siihen liittyvää kuvaa. Kun lapset ovat omaksuneet asennot, voit yksinkertaisesti vain nostaa kortin ylös ja lapset menevät siihen liittyvään jooga-asentoon ilman sanallista ohjeistusta. Tässä vaiheessa on hyvä käydä katsomassa jokaisen asentoa lähempää ja antaa lisäohjeita niitä tarvitseville. Lopuksi lapsille voi tarjota lisähaastetta järjestämällä kortit eri järjestykseen.

Vihreät kortit / Aloittelijataso**Kuumailmapallo**

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Koukista polviasia ja taivuta ylävartaloasi, ja anna sormenkärkiesi koskettaa maata.
3. Nouse rauhallisesti ylös ja vie kätesi korkealle pääsi päälle päätyen hieman takanojaan asentoon. Hengitä samalla sisään noustessasi ylös.
4. Hengitä ulos laskiessasi kädet alas ja tuo ne rintasi eteen.
5. Hengitä viisi kertaa syvään ja toista liikesarja.

Kesto: Toista liike vähintään kolme kertaa ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä.

TUOTE: 152199 Joogakortit

Suositus: Selkäongelmaisten tulisi tehdä liike erityisen rauhallisesti.

Hyödyt: Keho täyttyy energiasta ja hapesta. Vilkastaa aineenvaihduntaa.

Aamukukinta

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Levitä kätesi sivuille niin leveälle kuin saat hengittäen samalla sisään.
3. Nojaa taaksepäin liikuttaen samalla lantiotasi eteenpäin ja kohdista katseesi kattoon.
4. Hengitä ulos palatessasi alkuasentoon ja toista liike.

Kesto: Pidä asento 30 sekunnista kahteen minuuttiin.

Suositus: Rentouta kaulan ja niskan lihakset. Tee liike rauhallisesti, jos sinulla on selkäongelmia.

Hyödyt: Avaa rintakehää, venyttää selkää ja vartalon etuosaa.

Suihkulähde

1. Seiso jalat lantionleveydellä ja laita kämmenet alaselällesi siten, että sormet osoittavat alaspäin.
2. Tuo lantiotasi eteenpäin taivuttaen samalla selkäsi taaksepäin ja kohdista katseesi kattoon. Hengitä liikettä tehdessäsi sisään.
3. Hengitä ulos palatessasi alkuasentoon.

Kesto: Pidä asento 30 sekunnista kahteen minuuttiin.

Suositus: Pidä pääsi pystyssä ja katso kattoon. Älä taivuta päätä kokonaan taakse. Tee liike varovasti, jos sinulla on alaselän kanssa ongelmia. Ei ole tarvetta taivuttaa selkää liikaa.

Hyödyt: Vahvistaa alaselkää.

Silityslauta

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina ja polvet hieman koukistettuina.
2. Hengitä sisään tuodessasi kädet ensin sivuille ja sen jälkeen pään yläpuolelle.
3. Hengitä ulos nojatessasi eteenpäin antaen niskan ja käsien mennä alas ja roikkuen edessäsi. Polvet tulisi laittaa koukkuun, jotta sormenpäät pääsevät koskettamaan varpaita.
4. Anna ylävartalosi roikkuu hetken.

Kesto: Lepää asennossa minuutin verran.

Suositus: Korkean verenpaineen omaavien ei tulisi pitää asentoa yli puolta minuuttia. Liikkeestä voi tehdä vähemmän raskaan selälle taivuttamalla polvia enemmän.

Hyödyt: Vahvistaa selkärankaa ja auttaa lievittämään jännitystä alaselässä.

Riippusilta

1. Aloita levittämällä jalat ja kädet leveälle.
2. Käänä oikeaa jalkateräsi 90 astetta siten, että se osoittaa ulospäin ja nouse vasemman jalkasi päkijälle.
3. Koukista oikeaa hieman niin, että tunnet venytyksen. Hengitä samalla sisään. Käänä pääsi kohti oikeaa kättä.
4. Pidä lantio ja hartiat samassa linjassa.
5. Suorista jalkasi hengittäen samalla ulos. Toista liike toisella puolella.

Kesto: Pidä asento minuutin ajan.

Suositus: Sydänvaivoista kärsivien ei tulisi tehdä tätä liikettä.

Hyödyt: Vahvistaa jalkalihaksia ja vatsanseudun elimiä.

TUOTE: 152199 Joogakortit

Keltaiset kortit / Keskivaikkea taso**Puu tuulessa**

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Laita kädet ristiin ja nosta ne pään yläpuolelle hengittäen samalla sisään. Jatka liikettä kääntämällä kämmenet ylöspäin ja nostamalla ne niin ylös kuin saat.
3. Hengitä ulos. Taivuta lantiosta itseäsi oikealle antaen vasemman kätesi koskettaa vasenta korvaasi. Palaa pystyasentoon hengittäen samalla sisään.
4. Toista liike toiselle puolelle.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Tee liike kahdesti molemmille puolille.

Suositus: Jos keinuminen on liikkeen aikana hankalaa, vie lantio eteen. Se auttaa myös suojelemaan alaselkää.

Hyödyt: Venyttää ylävartaloa.

Potkulauta

1. Aloita levittämällä jalat ja kädet ja laittamalla kämmenet kohti maata. Käännä oikeaa jalkaterää 90 astetta ulospäin ja vasenta hieman sisäänpäin.
2. Hengitä sisään. Taivuta sitten ylävartaloa kohti oikeaa jalkaa ja ota kiinni oikeasta nilkastasi hengittäen samalla ulos. Kohota vasen kätesi ylös siten, että sormet osoittavat kohti kattoa.
3. Hengitä sisään ja ulos palatessasi alkuasentoon. Rentoudu ja tee liike sitten toiselle puolelle.

Kesto: Pidä asento kerran 30 sekuntia. Yritä nostaa kesto kahteen minuuttiin.

Suositus: Lantio- ja alaselkäongelmaisten tulisi tehdä tämä liike varovasti.

Hyödyt: Vahvistaa koko vartaloa. Parantaa lantionivelten liikkuvuutta.

Liukumäki

1. Seiso jalat yhdessä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Nouse varpaillesi hengittäen samalla sisään.
3. Mene kyykkyyyn ja laita sormesi maahan hengittäen samalla sisään.
4. Pysy kyykyssä ja suorista vasen jalkasi.
5. Toista liike toiselle puolelle.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Jatka liikkeen toistamista, kunnes pystyt pitämään sen kahden minuutin ajan.

Suositus: Lantio- tai polviongelmaisten tulisi tehdä tämä liike varoen.

Hyödyt: Auttaa poistamaan jäykkyyttä lantiossa, polvissa ja nilkan nivelissä.

Mummolan lattiakello

1. Seiso jalat yhdessä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Hengitä sisään ojentaessasi oikean kätesi kohti kattoa. Taivuta vasen käsi selän taakse. Hengitä ulos taivuttaessasi oikeaa kättä selän taakse ja yritä saada käsien sormet kohtaamaan. Yritä saada sormet lukittua toisiinsa ja pidettyä asentoa hetken aikaa.
3. Tee liike toisella puolella.

Kesto: Pidä asento kerran 30 sekuntia. Yritä nostaa kesto kahteen minuuttiin.

Suositus: Jos et saa käsiä koskettamaan toisiaan selän takana, koita ottaa viivotin toiseen käteen ja sen avulla saada kädet koskettamaan toisiaan.

Hyödyt: Parantaa ryhtiä ja avaa rintakehää.

TUOTE: 152199 Joogakortit

Keinuva auringonkukka

1. Seiso jalat lantionleveydellä.
2. Nosta vasen kätesi ensin sivulle ja sen jälkeen pään yläpuolelle hengittäen samalla sisään. Seuraa kätesi liikettä katseellasi ja anna kyynärvarren taipua, kun olet saanut käden pääsi päälle. Oikean käden tulisi olla sivulla hartioiden tasolla.
3. Toista liike toisella kädellä hengittäen samalla ulos.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Jatka liikkeen toistamista, kunnes pystyt pitämään sen minuutin ajan.

Suositus: Pidä niska ja selkä mahdollisimman suorina silloin, kun leuka on alhaalla.

Hyödyt: Vahvistaa kainalonseutua ja löystyttää olkapäitä.

Tikapuut

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina ja lantio hieman taaksepäin taivutettuna.
2. Hengitä sisään nostaessasi vasemman kätesi ylös.
3. Hengitä ulos liu'uttaessasi oikeaa kättäsi hitaasti kohti polveasi.
4. Hengitä sisään, kun suoritat vartalosi ja hengitä ulos laskiessasi oikeaa kättäsi alas.
5. Toista liike toisella kädellä.

Kesto: Pidä asento minuutin ajan. Toista liikettä, kunnes pystyt pitämään asennon 3 minuutin ajan.

Suositus: Liikkeestä voi tehdä selälle kevyemmän koukistamalla polvia vähän enemmän.

Hyödyt: Parantaa vartalon taipuisuutta. Vahvistaa vyötäröä, lantiota ja vatsanseutua.

Punaiset kortit**Verso**

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Hengitä sisään nostaessasi kädet ensin sivuille ja sen jälkeen pään päälle. Kämmenten tulisi olla vastakkain samalla, kun nouset varpaillesi.
3. Hengitä ulos taivuttaessasi polviasia ja mennessäsi kyykkyasentoon päkijöillä seisten. Käsien tulisi olla rinnan korkeudella ja kämmenten edelleen yhdessä. Pidä asento hetken ja ala sitten nousta ylös.
4. Hengitä sisään noustessasi ylös varpaillesi ja venyttäessasi kädet niin korkealla pään päälle kuin saat.
5. Hengitä ulos laskiessasi kätesi alas ja kantapäät lattiaan.

Kesto: Aloita pitämällä asento 30 sekuntia. Toista liikettä, kunnes pystyt pitämään sen kaksi minuuttia.

Suositus: Parantaa koordinaatioita ja tasapainoa.

Hyödyt: Vältä tätä liikettä, jos sinulla on ongelmia polvien kanssa.

Trapetsirenkaat

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina. Keskitä katseesi johonkin paikkaan edessäsi. Se auttaa tasapainon säilyttämisessä.
2. Koukista hitaasti oikeaa jalkaa taaksesi. Ota oikealla kädellä oikeasta jalasta kiinni ja tuo se lähelle pakaraasi. Yritä pitää polvet yhdessä.
3. Hengittäessasi sisään nosta vasen käsi pääsi yläpuolelle.
4. Pidä asentoa hetken ja toista sitten toisella puolella.

Kesto: Pidä asento 30 sekuntia. Toista liikettä, kunnes saat pidettyä asennon 2 minuutin ajan.

Suositus: Työnnä lantio eteen pitäen selkä ja niska suorina.

TUOTE: 152199 Joogakortit

Hyödyt: Auttaa kehittämään tasapainoa ja keskittymistä. Vahvistaa jalkalihaksia.

Sadettaja

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina. Jos keskitä katseesi johonkin paikkaan edessäsi, se auttaa tasapainon säilyttämisessä seuraavissa vaiheissa.
2. Koukista hitaasti oikeaa jalkaa taaksesi. Ota oikealla kädellä oikeasta jalasta kiinni ja tuo se lähelle pakaraasi. Tuo vasen kätesi suorana eteesi hengittäen samalla sisään.
3. Taivuta vartaloasi hieman eteenpäin ja tuo nosta oikeaa polveasi niin korkealle kuin pystyt ilman, että se tuntuu epämukavalta.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Toista liikettä, kunnes pystyt pitämään sen kahden minuutin ajan.

Suositus: Tee ”trapetsirenkaat”-liike ennen tätä liikettä.

Hyödyt: Auttaa parantamaan keskittymiskykyä, fyysistä vakautta ja itseluottamusta.

Raketti

1. Kuvittele, että vasen jalkasi on pultattu maahan. Keskitä katseesi johonkin edessä olevaan pisteeseen ja ala nostamaan oikeaa jalkaasi. Koukista oikean jalan polvea ja laita jalkapohja kiinni vasemman jalan sisäreiteen.
2. Laita kämmenet yhteen rinnan korkeudella ja nosta sitten kädet pään päälle pitäen kämmenet yhdessä.
3. Pidä asento hetken ja toista sitten liike toisella jalalla.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Toista liikettä, kunnes pystyt pitämään sen kahden minuutin ajan.

Suositus: Voit käyttää käsiä apuna jalan saamiseen oikeaan asentoon. Liikkeestä voi tehdä hieman helpomman laittamalla oikean jalan vasemman jalkaterän päälle. Vastaavasti liikkeestä saa hieman haastavamman laittamalla oikean jalkapohjan kiinni vasempaan, yläsisäreiteen.

Hyödyt: Parantaa keskittymiskykyä, ryhtiä ja tasapainoa.

Lentokone

1. Seiso jalat lantionleveydellä, kädet alhaalla ja rentoina.
2. Nouse varpaillesi ja nosta kädet sivuille suunnilleen hartioiden korkeudelle hengittäen samalla sisään.
3. Mene kyykkyyyn päkijöillä pysyen ja pidä selkä suorana ja polvet rentoina hengittäen samalla ulos.
4. Hengitä sisään noustessasi takaisin aloitusasentoon.

Kesto: Pidä asento puolen minuutin ajan. Toista liikettä, kunnes pystyt pitämään sen minuutin ajan.

Suositus: Tee liike varoen, jos sinulla on selkä- tai nilkkaongelmia.

Hyödyt: Kehittää keskittymiskykyä ja vahvistaa lantiota, reisiä ja polvia.