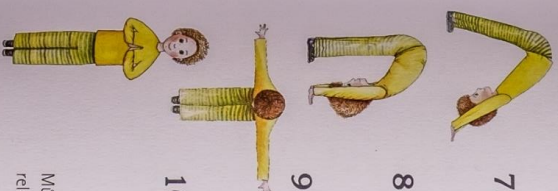


Jednodušší varianta pro předškoláky



1. Postavte se do pozice nohy.
2. Přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vyřádněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.
3. S takto vyřáženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Divejte se ke kolenu.
4. S dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčika.
5. Položte kolena na zem do pozice kočičky.
6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou číru, abyste se dostali do pozice kobry.



7. Odtáhнем se od dlaní zvedněte zaděček a protáhněte nohy do pozice psa.
 8. Oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně do hlubokého předklonu.
 9. S nataženými pažemi a lehce pokrčeny koleny se zvedněte přes upažení do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.
 10. Paže spusťte přes upažení do pozice nohy.
- Můžete navázat dalším cyklem pozdravu slunce nebo cvičení zakončit krátkou relaxací v pozici kamene nebo hadrové panenky.

