



Specifika lekcí jógy pro děti, dospívající a seniory

pro účely zkoušky profesní kvalifikace

Mgr. Veronika Kozlová

Základní rámec modulu

- Seznámení se specifiky lekcí pro seniory
- Vhodné a nevhodné postupy v rámci lekcí
- jógy pro seniory

- Seznámení se specifiky lekcí pro děti a dospívající
- Vhodné a nevhodné postupy v rámci



Senioři a jóga

- Velký rozdíl v kondici
- Důraz na mobilitu a sílu
- Rovnovážné pozice
- Plyometrická cvičení
- Hlasitější projev
- Stručnější instrukce



Děti a jóga

– vývojová stádia

- Do 4,5 roku – pohybové okno
- 4-5 let – soustředění do 15 minut
- 5-6 let – soustředění do 20 minut
- 6-12 let – morální sensitivita
- 12 – 18 let – sociální sensitivita



Děti a jóga

– doporučené aktivity

- Aktivní strečink
- Dechové techniky (prevence logopedických potíží, nočního pomočování, nepozornosti)
- Hrubá motorika (kočka, pes tváří dolů, nízký výpad, kobra)
- Oromotorika
- Smyslové podněty
- Psychika – emoce, práce s chybou
- Soustředění



Děti a jóga

– nedoporučené aktivity

- Pasivní strečink
- Lodka, prkno
- Nerespektování hranic
- Dlouhé soustředění nerespektující vývojové okno



Děti a jóga

– obvyklé patologie

- Slabý střed těla
- Nefunkční fixátory lopatek
- Valgózní kotníky, plochonoží
- Tuhé hamstringy, retroverze pánve
- Hypermobilita



Děti a jóga

– struktura lekce

- Rituální úvod (básničky, mantra)
- Rozcvička
- Hlavní část
- Relaxace
- Rituální ukončení
- Volná zábava a úklid



Praktikum – vývojové pozice



Praktikum – vývojové pozice



