







MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Odborka je pro všechny, kteří rádi cvičí jógu a chtěli by pro ni nadchnout i ostatní. Vědí, jak důležité je mít pružné tělo a klidnou mysl. Je pro všechny, kdo umějí ukázat silnou vůli a ochotu se rozvíjet. Vědí, že jóga pro děti a pro dospělé je velmi odlišná.



**POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY**

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (3)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (6)
Roveři a rangers	 (6)	 (10)

Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.**Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.** Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“ Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“ Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku tvé aktuální věkové kategorie.

ROZDÍL MEZI DĚTSKOU JÓGOU A JÓGOU PRO DOSPĚLÉ

Dětská jóga je určena pro děti, které ještě rostou. Cvičení má formu pohybových hrátek s využitím jógových pozic, básniček, příběhů, relaxace a dechových cvičení (inspirace např. www.jogasetmi.cz). Až po ukončení růstu (od cca 15/16 let) mohou děti začít praktikovat „jógu pro dospělé“ – ásanovou praxi s delšími výdržemi.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM/UMÍM/DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
A Jógový deník. Pravidelně cvičím a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený s jógou. Zapisuji si svůj pocit před a po cvičení. Jsem schopen/schopna reagovat na své pocity a signály těla a cvičení podle nich upravit.	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičím pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. • Jsem schopen/schopna naladit se na své tělo a pocity. 	Já
		Patron/ka
B Zlepšení. Zaměřím se na jeden prvek, ve kterém se chci zlepšit (např. dechová cvičení/výběr několika jógových pozic a jejich správné provedení/relaxační techniky). Po dobu tří měsíců si vedu záznamy o svém cvičení.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím sledovat svůj posun ve cvičení jógy po delší dobu. • Víím, jak svůj posun sledovat, a dokážu ho zpětně vyhodnotit. 	Já
		Patron/ka
C Zklidnění, soustředění na dech a protažení. Připravím úvodní část jógové hodiny pro ostatní a zacvičím si ji s nimi (doma, přes video apod.). Vysvětlím jim, proč je důležité zařadit před cvičením krátké zklidnění, zaměření na dech a procvičení hlavních kloubů těla.	<ul style="list-style-type: none"> • Umím vést úvodní protažení, zklidnění a dechové cvičení. • Víím, proč dělám jednotlivé cviky. • Umím dávat jasné a srozumitelné instrukce. 	Já
		Patron/ka
D Lekce jógy pro oddíl. Připravím pro svoji družinu/oddíl jógovou lekci (může proběhnout přes video). Sepíšu přehlednou přípravu, podle které lekci povedu. Do lekce zapojím úvodní protažení, dechové cvičení, cvičení jógových pozic (ásan) s příběhem, jógovou pohybovou hru a závěrečnou relaxaci nebo masáž. V průběhu lekce kontroluji správné provedení pozic.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu připravit jógovou lekci přizpůsobenou věku jogínů (rozdílná bude lekce pro mladší/starší děti/rovery/dospělé). • Víím, z jakých částí se jógová lekce skládá, a zařadím je do přípravy. • Dokážu dávat srozumitelné instrukce k jednotlivým pozicím (ásanám). • Dokážu vysvětlit pravidla jógových her, které v lekci využiji. • Umím vysvětlit, jaké je zdravé držení těla. 	Já
		Patron/ka
E Kombinace s jiným sportem. Jógu zkombinuji s jiným sportem, např. skákáním přes švihadlo, běháním, plaváním, tenisem.	<ul style="list-style-type: none"> • Jsem schopen/ schopna se věnovat dalším sportovním aktivitám. • Rozumím jejich přínosu pro aktivní způsob života. 	Já
		Patron/ka
F Můj cíl. Stanovím si cíl, který mě v józe láká, např. setkání s inspirativním instruktorem/instruktorkou, konzultace s fyzioterapeutem/fyzioterapeutkou, nadchnout pro jógu někoho dalšího. Naplánuji si, jak cíle dosáhnu. Cíl i plán zkonžuluji s patronem/ patronkou. Cíle dosáhnu.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu odhadnout svoje možnosti. • Umím si stanovit cíl, naplánuvat jeho dosažení. • Umím jít za svým cílem. • Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit. 	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>1 Sestava s básničkou. Vymyslím básničku a využiji v ní jógové pozice. Zacvičím si sestavu s družinou (možno i přes video), naučím je básničku a pravidelně sestavu opakujeme. Můžeme ji zařadit jako pravidelné protažení na schůzce, na táboře, ...</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>2 Nápadník jógových rozcviček. Pro družinu/oddíl připravím zásobník nápadů na pětiminutové jógové rozcvičky, které lze pravidelně zapojit do programu (na schůzce, výletě, táboře). Rozcvičky připravím na jednotlivé papíry nebo karty z tvrdého papíru, spolu s nákreby pozic. Mohu využít básničky, písničky, příběhy apod. Minimálně polovinu rozcviček prakticky s někým vyzkouším.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>3 Relaxace s vizualizací. Pro družinu připravím vedenou relaxaci (délka cca 10–20 min). Vyberu vhodnou relaxační polohu (využiji deky a podložky), navedu k uvolnění jednotlivých částí těla a soustředění na dech a provedu kamarády připravenou, příjemnou vizualizací. Podle potřeby zapojím hudbu nebo aromaterapii. Po relaxaci si s ostatními popovídám, jak se cítí a co prožívali v průběhu relaxace.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>4 Plakát Pozdrav slunci. Vytvořím plakát se sestavou Pozdrav slunci (sestava má mnoho podob, vyber si svou oblíbenou). Zakreslím jednotlivé pozice sestavy a připojím základní popis pozic. Za pomoci plakátu naučím kamaráda sestavu cvičit.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>5 Jóga v proměnách času. Najdu 5 zajímavých informací o historii jógy, sdělím družině, co mě zaujalo a proč.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>6 Základní anatomie. Vyberu si několik jógových pozic (pozice ve stoji, v sedu, v lehu) a ukážu na svém těle, které svaly jsou při nich namáhány. Zároveň vysvětlím, proč tomu tak je.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>7 Osobnosti jógy. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl, ve kterém představím pro mne zajímavé vybrané osobnosti světové a české jógy. Nezapomenu zahrnout toho, kdo mne inspiroval ke cvičení.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>8 Strava. Sleduji, jak strava ovlivňuje mé cvičení (odlehčená strava × těžší strava, jídlo těsně před cvičením × jídlo s dvouhodinovým předstihem). Zpětně záznamy vyhodnotím a vysvětlím. Družině/oddílu ukážu své výsledky a seznámím je se základními pravidly stravy při cvičení.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>9 Čím pro mě je jóga. Napíšu zamyšlení nad tím, co pro mě osobně jóga znamená a co mi do života přináší. Jedná se pouze o cvičení jógových pozic? Ovlivňuje mě jóga po fyzické stránce, nebo i v jiných aspektech života? Proč bych doporučil/a cvičit jógu ostatním.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>10 Výroba jógových karet. Vyroším sadu jógových karet se svými oblíbenými pozicemi (doporučená velikost karty je A5). Líc karty obsahuje velkou kresbu jógové pozice s jejím názvem, na rub karty sepišu instrukce, jak se pozice cvičí (krok po kroku, jak se do pozice dostat). Karty využiji při jógových rozcvičkách v družině/oddílu a zapojím je do pohybových her.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>11 Styly jógy. Seznámím se alespoň se 3 styly jógy (např. hatha/power/iyengar/aštanga jóga) – a to jak prakticky (zajdu si na lekci nebo si zacvičím s videem), tak teoreticky. Předvedu družině/oddílu ukázky několika jógových stylů a vysvětlím, v čem se od sebe liší a na co se zaměřují.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>12 Organizace besedy. Zorganizuji a budu moderovat besedu pro náš oddíl s jógovým lektorem/lektorkou. Nezapomenu požádat lektora o praktickou ukázkou cvičení pro oddíl.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>13 Vedení masáže. Připravím a sepišu pro družinu/oddíl 3 tematické masáže (např. procházka po ZOO, pečení cukroví). Vysvětlím základní principy masáže, naučím je, jak masáž správně začít a jak ukončit. Družinu/oddíl postupně provedu připravenými masážemi, na konci si popovídáme o tom, co se jim líbilo či nelíbilo.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>14 Filozofie jógy – jamy a nijamy. Seznámím se s prvními dvěma stupni z Patandžaliho osmidílné cesty (Jógasútry) – 5 jam a 5 nijam. Napíšu zamyšlení nad tím, v čem mi jsou tyto principy blízké, v čem ne. Zamyslí se nad podobností s etickými principy obsaženými např. ve skautských zákonech.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>15 Benefity cvičení jógy. Ztvárním plakátem, komixem, ... proč je dobré cvičit jógu, jaké má účinky na naše fyzické tělo a duševní rozpoložení. Zahrnu další metody kromě cvičení jógových pozic, které se v józe využívají. Např.: dechová cvičení, relaxační a meditační cvičení. Výsledek představím družině/oddílu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>16 Jóga bezpečně. Vysvětlím, na co si při cvičení jógy dát pozor. Zahrnu, od jakého věku je vhodné jógu cvičit a jaká jsou specifika ve cvičení dětské jógy a jógy pro dospělé (věk 16+). Představím další příklady, kdy jóga nebo konkrétní jógová pozice není vhodná.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>17 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>18 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>