

Obsah	
Úvod	3
Jóga a sport	5
Obecné předpoklady pro cvičení jógy	6
Podmínky pro cvičení jógy s dětmi	8
Pokyny pro vlastní cvičení	13
Průběh cvičební jednotky s dětmi	15
Udržování pozornosti dětí	17
Dechová cvičení	19
Uvolnění - relaxace	24
Oční cviky	30
Sestavy cvičení s říkankou a písničkou	32
Cvičení s pohádkou	33
<u>Říkanky</u>	
Mlsná kočička	34
Housenka & motýl	35
Kosí rodina	36
<u>Písničky</u>	
Pod naším okýnkem	37
Rozvíjej se poupátko	38
<u>Pohádky</u>	
Sova a lovec	39
Krteček v zoo	53
Závěr	67
Použitá a doporučená literatura	68