

JOGA PARTY

instrukcja



www.abino.com.pl
abino@abino.com.pl



JOGA PARTY

instrukcja



www.abino.com.pl
abino@abino.com.pl



Cel gry:

Gra ma na celu poprawę elastyczności, równowagi oraz wspólną zabawę w przyjaznej atmosferze.

Zawartość:

20 kart z pozycjami jogi (asany)

25 kart z ocenami od 1 do 5

Przygotowanie:

Karty z pozycjami jogi należy potasować i położyć na stole obrazkami do dołu. Karty z punktami od 1-5 ułożyć kolorami.

Należy zorganizować wystarczająco dużo przestrzeni, aby każdy gracz mógł bezpiecznie wykonać daną pozycję. Przygotuj notes, telefon lub kartki do zapisywania punktów.

Przebieg gry:

Grę rozpoczyna najmłodszy z graczy, losuje jedną kartę z talii z pozycjami jogi i stara się jak najlepiej wykonać wylosowaną pozycję. Reszta uczestników zabawy rozdaje między sobą karty z punktami i za ich pomocą ocenia wykonanie danej pozycji (5 jest najwyższą oceną, 1 najniższą). Jury ocenia takie kategorie jak :

- czy pozycja jest zgodna z kartą
- czy zawodnik jest w stanie utrzymać równowagę
- elastyczność
- płynność ruchu

Gracz ma 1 minutę na przygotowanie i wykonanie wylosowanej pozycji jogi.

Cel gry:

Gra ma na celu poprawę elastyczności, równowagi oraz wspólną zabawę w przyjaznej atmosferze.

Zawartość:

20 kart z pozycjami jogi (asany)

25 kart z ocenami od 1 do 5

Przygotowanie:

Karty z pozycjami jogi należy potasować i położyć na stole obrazkami do dołu. Karty z punktami od 1-5 ułożyć kolorami.

Należy zorganizować wystarczająco dużo przestrzeni, aby każdy gracz mógł bezpiecznie wykonać daną pozycję. Przygotuj notes, telefon lub kartki do zapisywania punktów.

Przebieg gry:

Grę rozpoczyna najmłodszy z graczy, losuje jedną kartę z talii z pozycjami jogi i stara się jak najlepiej wykonać wylosowaną pozycję. Reszta uczestników zabawy rozdaje między sobą karty z punktami i za ich pomocą ocenia wykonanie danej pozycji (5 jest najwyższą oceną, 1 najniższą). Jury ocenia takie kategorie jak :

- czy pozycja jest zgodna z kartą
- czy zawodnik jest w stanie utrzymać równowagę
- elastyczność
- płynność ruchu

Gracz ma 1 minutę na przygotowanie i wykonanie wylosowanej pozycji jogi.

Zliczanie punktów:

Po zaprezentowaniu ocen przez pozostałych graczy, sumuje się je i zapisuje wynik gracza. Na przykład: jeśli trzech graczy przyznało oceny 4, 3 i 5, to gracz zdobywa 12 punktów.

Kolejna tura:

Po zliczeniu punktów kolejny gracz losuje kartę i gra toczy się dalej - zgodnie z tym samym schematem.

Zakończenie gry:

Gra kończy się po wyczerpaniu talii kart lub po upływie ustalonego czasu. Wygrywa gracz, który uzyskał najwięcej punktów.

Zabawa w drużynach:

W przypadku większej liczby graczy, można stworzyć drużyny. Członkowie danej drużyny wspólnie wykonują pozycję, a przeciwnicy oceniają ich synchronizację i poprawność.

Gra bez oceny:

Dla początkujących można wprowadzić wariant bez oceniania. Zamiast tego, gracze pomagają sobie nawzajem poprawnie wykonywać pozycje jogi, ucząc się i ćwicząc w miłej atmosferze.

Uwagi:

Ważniejsze jest wspólne wykonywanie ćwiczeń niż perfekcja. Dbajcie o bezpieczeństwo! Jeśli dana pozycja sprawia trudność lub wywołuje dyskomfort, lepiej ją pominąć lub wylosować następną pozycję.

Namaste i dobrej zabawy!

Zliczanie punktów:

Po zaprezentowaniu ocen przez pozostałych graczy, sumuje się je i zapisuje wynik gracza. Na przykład: jeśli trzech graczy przyznało oceny 4, 3 i 5, to gracz zdobywa 12 punktów.

Kolejna tura:

Po zliczeniu punktów kolejny gracz losuje kartę i gra toczy się dalej - zgodnie z tym samym schematem.

Zakończenie gry:

Gra kończy się po wyczerpaniu talii kart lub po upływie ustalonego czasu. Wygrywa gracz, który uzyskał najwięcej punktów.

Zabawa w drużynach:

W przypadku większej liczby graczy, można stworzyć drużyny. Członkowie danej drużyny wspólnie wykonują pozycję, a przeciwnicy oceniają ich synchronizację i poprawność.

Gra bez oceny:

Dla początkujących można wprowadzić wariant bez oceniania. Zamiast tego, gracze pomagają sobie nawzajem poprawnie wykonywać pozycje jogi, ucząc się i ćwicząc w miłej atmosferze.

Uwagi:

Ważniejsze jest wspólne wykonywanie ćwiczeń niż perfekcja. Dbajcie o bezpieczeństwo! Jeśli dana pozycja sprawia trudność lub wywołuje dyskomfort, lepiej ją pominąć lub wylosować następną pozycję.

Namaste i dobrej zabawy!