

# Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego

Zakład Fitness i Sportów Siłowych

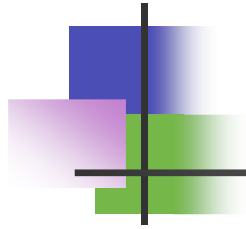


## Joga

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Drobnik-Kozakiewicz Izabela, asystent, [i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl](mailto:i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl)

# Sesja jogi oparta na poznanych pozycjach





# Sesja jogi

- ❑ Sesja jogi oparta na poznanych pozycjach (asanach)
- ❑ Praca w parach oraz trójkach
- ❑ Wykorzystanie przyborów do jogi: koca, klocków oraz paska
- ❑ Praktyka wybranych asan z poszczególnych grup: pozycji stojących, siadów, skłonów, skrętów, wygięć do tyłu, pozycji na mięśnie brzucha oraz regeneracyjnych.

# Sprawdzian praktyczny

- Sprawdzian praktyczny z prezentacji wybranych pozycji (asan) oraz ich nazw w języku polskim



# Sprawdzian praktyczny

- Sprawdzian praktyczny obejmuje następujące asany:
  - TADASANA – góra
  - VRSASANA – drzewo
  - UTKATASANA – potężny, srogi
  - GARUDASANA – orzeł
  - UTTANASANA – intensywne rozciąganie
  - PRASARITA PADOTTANASANA – intensywne rozciąganie w rozkroku
  - UTTHITA TRIKONASANA - trójkąt

# Sprawdzian praktyczny

- Sprawdzian praktyczny obejmuje następujące asany:
  - VIRABHADRASANA II - wojownik
  - UTTHITA PARŚVA KONASANA – boczny ką
  - PARŚVOTTANASANA – boczne rozciąganie
  - ADHO MUKHA ŚVANASANA – pies z głową w dół
  - DANDASANA - kij
  - SVASTIKASANA - pomyślność
  - BADDHA KONASANA – schwytyany ką
  - UPAVISTHA KONASANA – uziemiony ką (w rozkroku)

# Sprawdzian praktyczny

- Sprawdzian praktyczny obejmuje następujące asany:
  - JANU SIRSASANA – rozciąganie w siadzie
  - PASCIMOTTANASANA – rozciąganie tylnej części ciała
  - MARISYASANA III – pozycja Maricyego
  - SUPTA PADANGUSTHASANA I – rozciąganie w leżeniu tyłem
  - ŚAVASANA – martwe ciało, trup