

Mese a balatoni biciklis táborról

1. rész

Megjegyzés az oktatóknak: Ez a mese egy balatoni biciklis tábor 1. napjáról fog szólni. A megcélzott korosztály 3-10 éves kor, de érdemes rugalmasan kezelni a gyakorlatokat és könnyítéseket, nehezítéseket lehet beiktatni a korosztályi sajátosságokat figyelembe véve.

Balatoni JógaKalandTérkép: Az óratervhez tartozik egy szuper, nagy méretű, kinyomtatható térkép, amelyen tudjátok követni, hogy merre haladnak a kisállatok a kalandozások során. Ez nem csak a kisállatoknak lesz segítség a mese közben, hogy merre találják a biciklis útvonalakat, hanem a gyerekeknek is remek eszköz a tájékozódáshoz, plusz inspiráló kiegészítő hozzá! Minden helyszínen, amivel találkoztok a mesében, megtalálható rajta, ti pedig felragaszthatjátok rá azokat a pózokat, testhelyzeteket, amiket az adott helyszínen elvégeztetek. (Ezeket egy külön lapon találjátok meg, ki tudjátok vágni a kis köröket). A térképet 4 db A4-es lapra osztottuk szét, ezeket külön tudjátok kinyomtatni, aztán összeragasztani, majd fel tudjátok tenni egy falra, mint a nyári táborotok központi eleme 😊

Téma: A táborozás és az együtt töltött idő öröme.

Szankalpa: „Izgatottan várom a biciklis kalandOooMmmm!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jógakártyák, kiegészítő játékok listája, relaxációhoz esetleg zene, kulacs, Balatoni JógakalandTérkép

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

izgatott kártya; tó kártya; gerinc bemelegítése keresztezett lábú ülésben, majd terpesz állásban; vonat kártya; angyal kártya – ami itt most kilátó lesz; bicikli kártya (lassú, gyors és páros tekerés); félős kártya – ami itt most egy összecukott kempingbicikli lesz; napocska kártya; repülő kártya; dobás kártya, ami itt most a nagy huppanás; szomorú kártya; felszabadult kártya, itt most egy felfújtt bicikli gumi lesz; bobozás; bátor; kampós autó kártya, ami itt most autó lesz; motorbicikli; autómentő, ami itt most teherautó lesz; cica kártya, ami itt most rénszarvas lesz; kutya kártya, ami itt most sátor lesz; gitár kártya; palacsintatekerés kártya, ami itt most hálósák lesz



Ráhangolódás

Óra ismertetése:

A mai mesében elkezdődik a nagy nyári balatoni kerékpár túra, ami több napig is eltart majd! Jógakaland erdejének lakói már nagyon izgatottan várták ezt a napot, mert soha nem jártak még a Balatonnál.

Beszélgető kör:

Te voltál már a Balatonnál? Hol voltál? A családdal vagy más gyerekekkel együtt táboroztál? Szereted a táborokat? Mi a jó benne? Az erdei állatok nagyon örülnek, hogy együtt vehetnek részt ebben a biciklis táborban, mert mindig izgalmas barátokkal együtt részt venni nagy kalandokban. És ez nem csak egy egy napos kirándulás lesz, több napot is együtt fognak tölteni, amiről mi is több jóga órán keresztül fogunk mesét hallgatni. Sportteljesítménynek sem lesz utolsó ez a kaland, hiszen a kisállatok az egész Balatont körbe biciklizik majd a tábor alatt. Te szeretsz biciklizni?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, ahol megtudhatjuk, hogy hogyan készülnek a Balaton körbe biciklizésére az erdőlakók.

Jógaország, vidámság,

ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el kereszttezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:

„Izgatottan várom a biciklis kalandOooMmm!”



Már a történet része a bemelegítés

Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!

Micsoda nagy a sürgés-forgás! Biciklik sorakoznak a réten, szaladgálnak az állatok, hogy semmit ne felejtssenek el és bepakoljanak minden fontos dolgot. Nem is csoda, hogy ilyen izgatottak (**izgatott kártya**), hiszen ma indulnak egy csodás kalandra a Balatonra. 3 egész napig fog tartani és együtt körbe biciklizik a nagy tavat. (**tó kártya** – ebben a nagy terpeszben hajolj el először a jobb lábad irányába. A jobb kezeddal meg is foghatod a jobb lábad, a bal kezeddal nyújtózz el jó messzire a füled mellett. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is. Végül egyenes háttal kicsit dőlj előre, és tedd le magad előtt a kezed.) Gyere, kukkantsunk be Hopp nyuszihoz, nézzük meg, ő miket pakolt össze. Először is elővette a nagy biciklis táskáját, amit a kerékpárja csomagtartójára tud rögzíteni, így nem kell majd a hátán cipelnie - *keresztezett lábú ülésben belégzésre lendítsd magasra a két karod, mintha felnyúlnál egy táskáért, homoríts és nézz az ég felé, kilégzésre tedd le a táskát a földre és domboríts keresztezett lábú ülésben.* Több összecsatolható részből áll ez a táska, az összesért felnyúl a polcra a nyuszi. *(ismétlés még egyszer)*

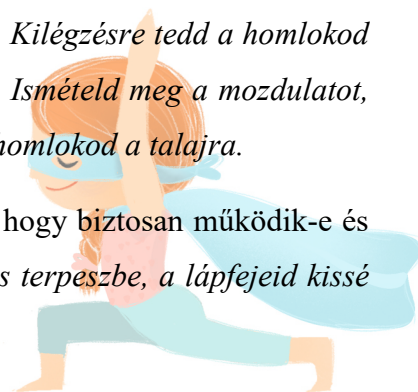
Kicipzározza a táskákat és kinyitja a fedelüket - *keresztezett lábú ülésben dőlj el jobb oldalra, az ülőgumóid maradjanak a földön, jobb alkarral vagy tenyérrel támaszkodj a talajon, bal kézzel pedig nyújtózz el messzire a füled mellett, majd végezd el az ellentétes oldalra is, utána ismételd meg még egyszer.*

A háta mögött lévő polcra leveszi az előre odakészített ruhákat és beteszi a táskába - *keresztezett lábú ülésben belégzésre emeld a fejed fölé a két karodat, érintsd a tenyereket. Kilégzésre engedd le oldalsó középtartásba, miközben elfordul a törzseddal jobb oldalra. Tartsd a karod, maradj benne ebben a gerinccsavarásban.*

Összekészítette már az elemózsiát is egy csomagba, az is ott van a háta mögött lévő szekrényen, megfogja és elteszi azt is - *keresztezett lábú ülésben belégzésre emeld a fejed fölé a két karodat, érintsd a tenyereket. Kilégzésre engedd le oldalsó középtartásba, miközben elfordul a törzseddal bal oldalra. Tartsd a karod, maradj benne ebben a gerinccsavarásban.*

Hopp nyuszi mindenre gondolt, úgyhogy felkészült a biciklis balesetekre is, mindenféle védőfelszerelést magára húzott, bukósisakot, térdvédőt, könyökvédőt – *helyezkedj el sarokülésben a szőnyeged elején. Kapaszkodj meg magad mögött a szőnyeged végében és húzd oda magadhoz. Belégzésre nyújtózz meg felfelé a karoddal és a fejtetőddel, közben ne engedd el a szőnyeget, azt is húzd felfelé. Kilégzésre tedd a homlokod a talajra, húzd magadra a szőnyeget, mintha belebújnál a védőfelszerelésedbe. Ismételd meg a mozdulatot, belégzésre nyújtózz meg felfelé, kilégzésre húzd magadra a szőnyeget és tedd a homlokod a talajra.*

A bicikli pumpa sem maradhat otthon, az előrelátó nyúl még azt is kipróbálja, hogy biztosan működik-e és ellenőrzi, hogy jól felfújta-e a kerékpár kerekeit – *állj a szőnyegeden egy széles terpeszbe, a lábfejeid kissé*



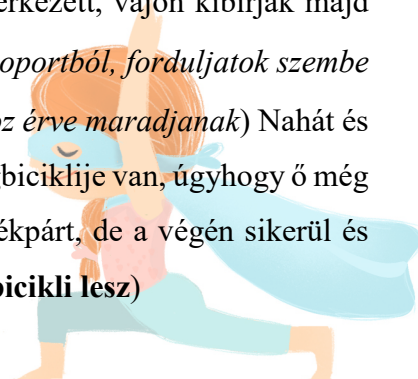
kifelé nézzenek. Billentsd a medencédet magad alá, fejtetővel nyújtózz meg felfelé, a karokkal pedig nyújtózz lefelé, úgy tartsd őket, mintha magad előtt fognál egy pumpát. 3 szakaszban engedd majd ki a levegőt egy nagy belégzést követően és minden rövid kilégzéssel egyre mélyebbre guggolj. Belégzésre emelkedj majd vissza és ismételd a gyakorlatsort, addig, amíg az összes kereket fel nem fújta.

Ó jaj, majd elfelejtette! Pedig nélkülözhetetlen lesz majd az út során! A TÉRKÉP! Enélkül egy tapodtat sem mehet. Jó nagy méretű, hogy mindent pontosan lássanak rajta, úgyhogy összetekeri és úgy rakja a hátizsákjára. (Állj egy kis terpeszbe a szőnyeged rövidebbik oldalával szembe, te a padlón állj, ha lehajolsz, pont eléred a szőnyeget. Szép lassan, csigolyáról csigolyára gördülj le, a térdeket enyhén hajlíthatod. Fogd meg a szőnyeged és kezd el összetekerni úgy, hogy közben a tenyereiddel is haladj előre és végül lefelé néző kutya pózba érkezz meg. Szuper vagy, össze is tekerted a térképet! A matracodat most hagyhatod is így összetekerve és a következő gyakorlatot majd a talajon csináld.)

Jógás mese

Most, hogy minden készen áll, táská bepakolva, bicikli ellenőrizve és térkép is a csomagra rögzítve, Hopp csatlakozik a gyülekező csapathoz a vonatállomáson. Ugyanis vonattal fognak menni a Balatonra, először Zamárdiig, onnan indulnak majd bicikkel. A csapatot Szigor Tibor vezeti, ő megy mindig legelől, és ő foglalta le a kempingekben a szállásokat is. Hallják is már a vonatfütyöt, felszállnak és elindulnak (**vonat kártya**)

Meg is érkeznek Zamárdiba, ahol megnézik a csodás Kőhegyi kilátót, mielőtt elkezdenének tekerni (**angyal kártya, ami itt most kilátó lesz**). Na, de merre is kell indulniuk?! Gyorsan elő is veszi Hopp nyuszi a térképet, hogy közösen megnézzék az útvonalat. (Állj egy kis terpeszbe az összetekert szőnyegeddel szembe te a padlón állj, ha lehajolsz, pont eléred a szőnyeget. Szép lassan, csigolyáról csigolyára gördülj le, a térdeket enyhén hajlíthatod. Fogd meg a szőnyeged és kezd el kitekerni úgy, hogy közben a tenyereiddel is haladj előre és végül lefelé néző kutya pózba érkezz meg. Szuper vagy, ki is tekerted a térképet!) Meg is találták, hogy merre kell menniük. A rövid kis séta után, fel is pattannak a biciklire és nagy lendülettel útnak indulnak. (**bicikli kártya**) Mindenki csodajó bicikkel jött, de vannak azért különleges darabok. Durmi mackóé egy nagyon régi, vasvázás kerékpár, még az apukájától örökölte, elég nehéz is tekerni. (**bicikli kártya – most lassabban tekerj, mintha nagyon nehéz lenne hajtani a biciklit**) Szappanka egy könnyű kis városi biciklin teker, így hamar meg is előzi a mackót. (**bicikli kártya – most gyorsabban tekerj, mintha nagyon könnyű lenne hajtani a biciklit**) Jaj, de mókás! Fintor és Cingi, a két kiséger egy tandem bicikkel érkezett, vajon kibírják majd veszekedés nélkül az utat? 😊 (**bicikli kártya – keress magadnak egy párt a csoportból, forduljatok szembe egymással, érintsétek össze a talpaitokat és úgy tekerjétek, hogy végig egymáshoz érve maradjanak**) Nahát és ki gondolta volna, hogy ilyen is létezik... Kukkernek egy összehajtható kempingbiciklije van, úgyhogy ő még el sem indult, mert azzal bajlódik, hogy ki tudja nyitni az összehajtogatott kerékpárt, de a végén sikerül és hamar beéri a többieket! (**félős kártya, ami itt most az összecukott kempingbicikli lesz**)



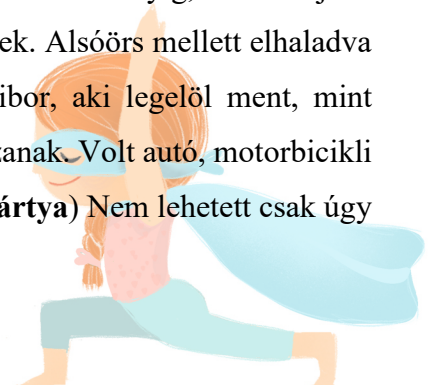
Gyorsan haladnak, már Siófokot is elérték. Nagyon örülnek a kis állatkák, mert szuper időt fogtak ki, ragyog a nap, kellemesen fújdogál a szellő is, pont jó biciklizős idő. **(napocska kártya)** Ide nem terveztek megállót, de nem hagyhatták ki a Siófoki Nagystrandot, ahol egy akkora óriáskerék van, amelyet még nem láttak soha. Mikor felültek rá, úgy érezték, hogy szinte repülnek. **(repülő kártya)**

Balatonvilágoshoz érve, kicsit megállnak, hogy összevárják egymást, no meg persze meg is éheztek és szomjaztak is. Úgyhogy előveszik a kulacsokat és isznak (elővehetitek az igazi kulacsokat és ihattok bátran **,büszke kártya – egyik oldalra, itt most a felnyújtózásnál úgy teszünk, mintha innánk egy kulacsból)** és a finom szendvicsekből is falatoznak. **(büszke kártya – másik oldalra, itt most a felnyújtózásnál úgy teszünk, mintha ennénk a szendvicsből)**

Balatonakarattya környékén járhattak, amikor is elfelejtették nézni, hogy merre kell menniük, úgyhogy rossz útvonalon mentek és el is kezdett döcögni egy kicsit az út, már nem volt olyan szép kikövezett bicikliút, mint korábban. Ahogy tekertek a biciklivel **(bicikli kártya ismét)** ezen a hepe-hupás úton, egyszer csak egy nagy bukkanóhoz értek **(dobás kártya)**. Nagyon döccent mindenkinek a biciklije, de szegény Durmi mackóé még defektet is kapott. Hirtelen eléggé elszomorodott Durmi **(szomorú kártya)**, de most nagyon jól jött, hogy Hopp nyuszi még pumpát is rakott el az útra. Kicserélték a kerekén a gumit gyorsan közös erővel, majd felfújták az új gumibelsőt és olyan volt a kerék, mint új korában **(felszabadult kártya, itt most felfújt bicikligumi)**. Újra rendben volt minden, viszont elgondolkodtak rajta, hogy jó irányba jöttek-e, ha ilyen elhagyott úton kellett biciklizniük. Gyorsan elővették megint a térképet és kiderült, hogy véletlenül elhagyták a bicikli utat, de gyorsan megtalálták és így már Balatonkenesénél tartottak.

Nagyon megörültek a kis állatok ennek a hírnek, mert már közel jártak a következő pihenőhöz, amit be akartak iktatni. Meg sem álltak Balatonfüzfőig, ahol betérhettek egy jó kis bobozásra a Balatonibob Szabadidőparkba. Mindenki nagyon élvezte a száguldozást *(bobozás - ülj le keresztezett lábú ülésben a szőnyeged elejére, kapaszkodja meg a szőnyegedben és kezdj el törzskörzéseket végezni egyik, majd másik irányba is. Vigyázz le ne ess a bobról! Akár kipróbálhatjátok a gyakorlatot egyszerre többen is. Üljetek be egymás mögé a szőnyegre, az első fogja a szőnyeget, a többiek pedig az előttük lévő derekába kapaszkodjanak. Így végezzetek törzskörzéseket vagy dülöngéljete jobbra-balra.)* Szegény Röpcsi annyira nem várta ezt a programpontot, mert nagyon félt a gyorsaságtól, de Hamuka folyamatosan bátorította, így minden bátorságát összeszedve felült egy bobra és nekiindult. **(bátor kártya egyik oldalra)** Meglepetésére annyira élvezte, hogy rögtön vállalkozott még egy körre! **(bátor kártya másik oldalra)**

Nem állhattak meg, szorította őket az idő, hiszen estig még el kellett tekerniük Tihanyig, ahol majd a kempingben megszállnak. Továbbra is egymás után, szépen libasorban bicikliztek. Alsóörs mellett elhaladva előfordult, hogy forgalmasabb helyeken is vezetett az út, ilyenkor Szigor Tibor, aki legelől ment, mint táborvezető, mindig elkiabálta magát, hogy milyen jármű jön szembe és vigyázzanak. Volt autó, motorbicikli és még teherautó is! **(kampós autó kártya, motorbicikli kártya, autómentő kártya)** Nem lehetett csak úgy össze-vissza tekerni!



Játsszatok egy csoportos játékot a gyerekekkel! A tűz-víz-repülő az egyik legkedveltebb gyerekjáték. Valószínű az egyszerűségében van a kulcs. Ennek alapján a három póz legyen most az autó, a motorbicikli és a teherautó. A gyerekek szaladgáljanak a kijelölt területen össze-vissza (egymásra figyelve persze) a te vezényszavaid alapján változzanak a három póz valamelyikévé. Aki utoljára tudja teljesíteni, az kiesett a játékból.

Igazán figyelmesek voltak az állatok és sikerült ezt a kicsit veszélyes szakaszt is teljesíteni biciklivel. Bár nagyon fáradtak voltak már és minden erejüket össze kellett szedni, hogy az utolsó szakaszon ne adják fel és menjenek tovább.

Balatonfüred környékén járva mégis meg kellett állniuk, mert úgy hallották, hogy a Koloska-völgyi Vadasparkban még rénszarvasokat is lehet látni, Kukker pedig már nagyon régóta szeretne találkozni eggyel, úgyhogy mindenképp be kellett térniük. **(cica kártya, ami itt most rénszarvas lesz – fokozhatjátok is a pózt: nyújtózz el a jobb, majd bal kezeddal, illetve a jobb, majd bal lábaddal, ezután emeld el a talajtól az ellenkező kart és lábat és próbáljátok megfogni a kezeddal a lábfejedet. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is.)** A vadasparkban tett látogatás után folytatták is útjukat.

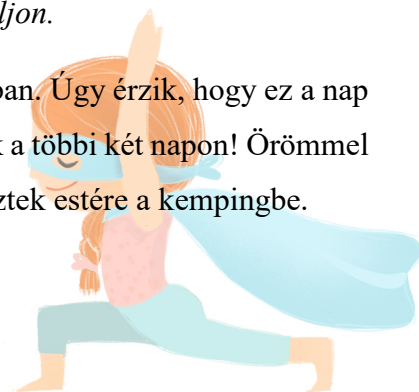
Tihanyba érve megkeresték a kempinget, felállították a sátrakat **(kutya kártya, ami itt most sátor lesz)**, tábortüzet raktak, megvacsoráztak és még egy kis közös éneklésre is maradt erejük, ami nagyon jól sikerült, mert Kukker még a gitárját is elhozta. **(gitár kártya)** Végül fáradtan belebújtak a hálósákokba és lefeküdtek aludni, mert holnap is hosszú túra és nagy kalandok vártak rájuk. **(palacsintatekerés kártya, ami itt most hálósák lesz)**

Relaxáció:

Te is helyezkedj el kényelmesen fekve. Akár az ágyadba, de fekhetsz egy földre leterített takaróra is. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engeddd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:

- *pipálg, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*
- *szorítsd ökölbe a kezéd, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

Az összes kisállat teljes kényelemben van és nagyon elégedetten fekszik a sátrában. Úgy érzik, hogy ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Már most tele volt kalanddal, mi vár még rájuk a többi két napon! Örömmel gondolnak arra, hogy sikerült teljesíteni a távot is, amit kigondoltak és megérkeztek estére a kempingbe.



Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbáld egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyld le a szemedet és csak pihenj.

2 perc pihenés csendben.

Ugye milyen jó volt közösen a társaiddal együtt kalandokban részt venni? Az, hogy megoszthatjuk másokkal az élményeket, sokszor sokkal élvezetesebbé és jobbá is teszi azokat. Az sem baj, ha nem is ismerjük jól a társakat, akikkel közös kalandra indulunk, hiszen az eltelt napok alatt egyre többet tudhatunk meg a másiktól és akár még igazi barátságok is szövődhetnek egy tábor alatt.

Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezéd magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Megérkeztél.

Befejezés

***Összegzés:** Hogyan érezted magad az órán? Ilyennek képzelsz el egy biciklitúrát a Balatonon? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz, mi a jó a táborozásban és abban, hogy új embereket ismerhetsz meg? Kíváncsi vagy már, hogy mi fog történni a kisállatokkal a biciklis tábor következő napján? Annyit elárulhatok, hogy átkelnek a Balatonon és még strandolásra is jut majd idő. 😊*

Jutalom:

Jegyzet:



