



2 alternativní



Týmové cviky Tmářské jógy pro 2-3 hráče

Cvičte sestavu v pořadí: Akrobat, Silák, Statika, Statika bez rukou, Ultrastatika, Ultralevitace, Levitace, Čelisti, Statika, Lomená, Ultrastatika, Ultralevitace, Akrobat, Pohled, Strom, Ultralevitace, Výboj, Čelisti, Strom.

Výboj: dva stojí proti sobě asi 1 metr daleko. Ruce podél těla, svaly zaťaté. Pomalu padají proti sobě, až se zarazí o svá čela. Pravou ruku pak v lokti stále drží u těla, ale ohnou ji do pravého úhlu a dotknou se konečky ukazováčků.

Silák: Nejsilnější stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý sedí proti němu, své paty u jeho nohou, tělo má však prohnuté vpřed a rukama se dotýká jeho pasu. Třetí pak drží prvního kolem krku a nohama je naskočen na jeho pas. Tělo opět prohnuté vpřed.

Čelisti: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý je prohnutý v zádech, ba v celém těle, zády k prvnímu, špičky u špiček prvního. Své ruce má také prohnuté vzad. Prsty druhého jsou zastrčeny v čelistech prvního, ten je pevně drží a zachraňuje tak stabilitu.

Statika: První stojí, pravou ruku předpaženou, druhou ohnutou do pravého úhlu v lokti, který je přitisknut k boku, svaly zaťaté. Druhý sedí u jeho nohou, trup a ruce v linii s jeho nohama, nohy k tělu v pravém úhlu.

Ultrastatika: Jeden stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté.

Levitace: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté, druhý má nohy zhruba ve vzdálenosti metra půl od prvního zakopané v zemi a tělo míří k prvnímu, hlavu má opřenou těsně nad jeho pasem, ruce u těla. Třetí je zvláštním způsobem zaklesnut za ramena prvního, nohy mu jdou podél těla prvního, jeho trup je však v pase ostře zlomen vzhůru k nebi, ruce u těla. Dá se říci, že zadek třetího je zhruba v úrovni hlavy druhého.

Statika bez rukou: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý sedí u jeho nohou, trup a ruce v linii s jeho nohama, nohy k tělu v pravém úhlu.

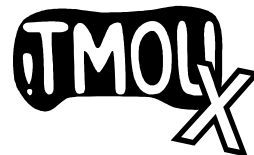
Lomená: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý stojí asi metr od něj, ruce podél těla, svaly zaťaté. Třetí má hlavu pod krkem prvního a chodidla na chodidlech druhého. Tělo rovné, ruce podél těla, svaly zaťaté.

Akrobat: První i druhý dělají totéž, pouze zády k sobě: jsou prohnuti v zádech, ba v celém těle, zády k sobě, špičky chodidel se dotýkají. Rukama (též prohnutýma vzad) se jen taktak drží. Třetí brblá, že to je trochu nepřesný cvik.

Ultralevitace: Všichni tři levitují vzduchem do tvaru písmene S.

Pohled: Dva mají chodidla u sebe, tělo zaťaté, ruce u sebe, jsou čelem k sobě, ale skoro padají, jen pohledem, silou vůle se přitahují k sobě, hlavy tak metr od sebe.

Strom: Jeden stojí, hlavu přitisknutou k prsům, avšak ruce rozpíná k nebi v úhlu 45 stupňů.



2 alternativní



Týmové cviky Tmářské jógy pro 2-3 hráče

Cvičte sestavu v pořadí: Akrobat, Silák, Statika, Statika bez rukou, Ultrastatika, Ultralevitace, Levitace, Čelisti, Statika, Lomená, Ultrastatika, Ultralevitace, Akrobat, Pohled, Strom, Ultralevitace, Výboj, Čelisti, Strom.

Výboj: dva stojí proti sobě asi 1 metr daleko. Ruce podél těla, svaly zaťaté. Pomalu padají proti sobě, až se zarazí o svá čela. Pravou ruku pak v lokti stále drží u těla, ale ohnou ji do pravého úhlu a dotknou se konečky ukazováčků.

Silák: Nejsilnější stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý sedí proti němu, své paty u jeho nohou, tělo má však prohnuté vpřed a rukama se dotýká jeho pasu. Třetí pak drží prvního kolem krku a nohama je naskočen na jeho pas. Tělo opět prohnuté vpřed.

Čelisti: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý je prohnutý v zádech, ba v celém těle, zády k prvnímu, špičky u špiček prvního. Své ruce má také prohnuté vzad. Prsty druhého jsou zastrčeny v čelistech prvního, ten je pevně drží a zachraňuje tak stabilitu.

Statika: První stojí, pravou ruku předpaženou, druhou ohnutou do pravého úhlu v lokti, který je přitisknut k boku, svaly zaťaté. Druhý sedí u jeho nohou, trup a ruce v linii s jeho nohama, nohy k tělu v pravém úhlu.

Ultrastatika: Jeden stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté.

Levitace: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté, druhý má nohy zhruba ve vzdálenosti metra půl od prvního zakopané v zemi a tělo míří k prvnímu, hlavu má opřenou těsně nad jeho pasem, ruce u těla. Třetí je zvláštním způsobem zaklesnut za ramena prvního, nohy mu jdou podél těla prvního, jeho trup je však v pase ostře zlomen vzhůru k nebi, ruce u těla. Dá se říci, že zadek třetího je zhruba v úrovni hlavy druhého.

Statika bez rukou: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý sedí u jeho nohou, trup a ruce v linii s jeho nohama, nohy k tělu v pravém úhlu.

Lomená: První stojí, ruce podél těla, svaly zaťaté. Druhý stojí asi metr od něj, ruce podél těla, svaly zaťaté. Třetí má hlavu pod krkem prvního a chodidla na chodidlech druhého. Tělo rovné, ruce podél těla, svaly zaťaté.

Akrobat: První i druhý dělají totéž, pouze zády k sobě: jsou prohnuti v zádech, ba v celém těle, zády k sobě, špičky chodidel se dotýkají. Rukama (též prohnutýma vzad) se jen taktak drží. Třetí brblá, že to je trochu nepřesný cvik.

Ultralevitace: Všichni tři levitují vzduchem do tvaru písmene S.

Pohled: Dva mají chodidla u sebe, tělo zaťaté, ruce u sebe, jsou čelem k sobě, ale skoro padají, jen pohledem, silou vůle se přitahují k sobě, hlavy tak metr od sebe.

Strom: Jeden stojí, hlavu přitisknutou k prsům, avšak ruce rozpíná k nebi v úhlu 45 stupňů.