



Insula miscarii

## Nr.1, Denumire activitate

2 / 4 persoane ( activitate de grup)

Salutul soarelui (individual)

---

### Ce înveți?

Prin această activitate înveți să faci Salutul soarelui (Surya Namaskar) și să faci tranziția între mai multe posturi.

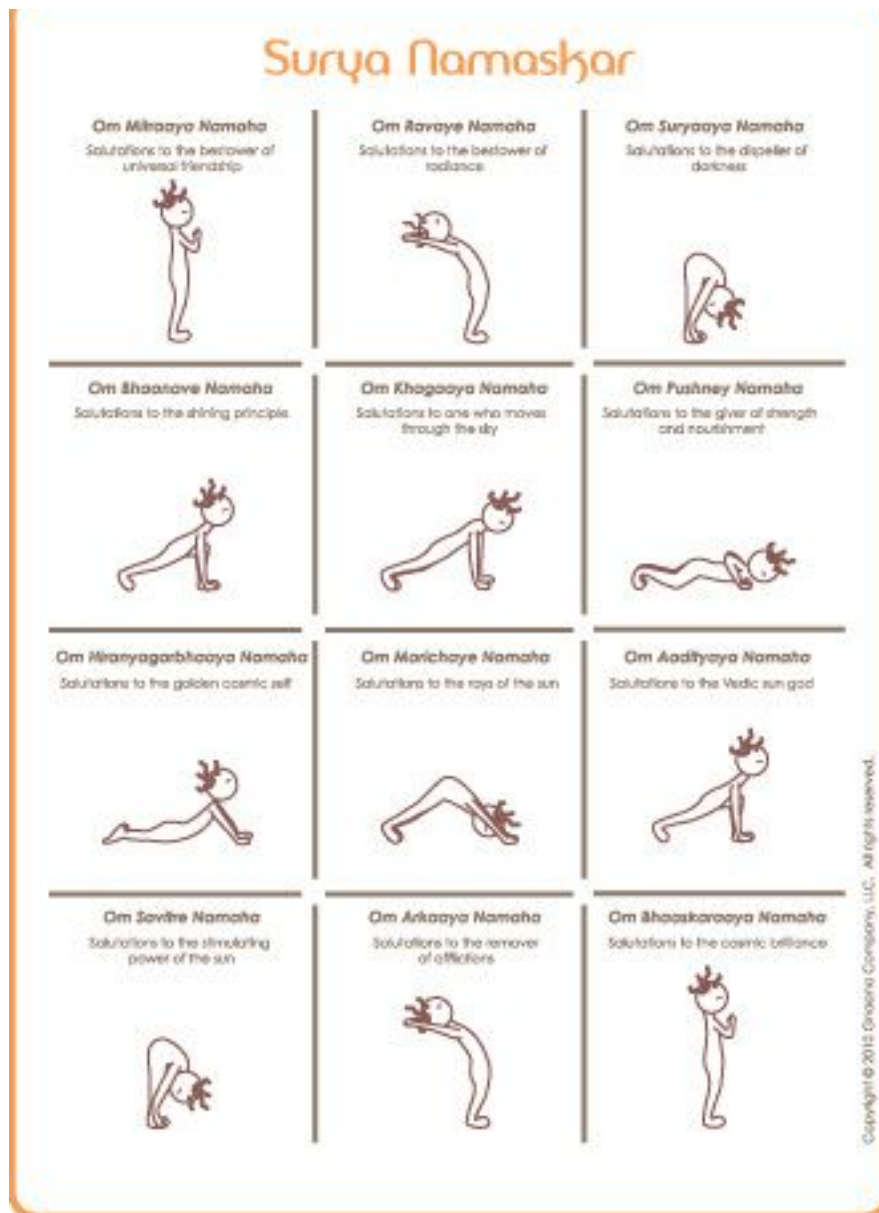
### De ce materiale ai nevoie?

De această fisă și un spațiu pentru exersare

### Ce vei face?

Exersează cele 12 posturi de mai jos și încearcă să le legi cât se poate de bine. Exersează pe ambele părți, întâi cu piciorul drept în față, apoi cu piciorul stâng.

---



## Ce iei cu tine din aceasta activitate?

Notează pe fișa sau caietul de talente cum a fost pentru tine experiența jocului. Ce lucruri ți-au plăcut și ce vei face diferit data viitoare?

## Vrei să știi mai multe?

Caută povestea Salutului soarelui pe google.