

A SZERZŐKRŐL

A játék feltalálója az Upside Down Games. Az egész akkor kezdődött, amikor két argentin – Matt, a jogászrető, nonprofit szervezetnél dolgozó ügyvéd és Juan, a jogatanár – találkozott egy jógaóráán. Nem csak jogatapasztalataikat osztották meg egymással, de azt a vágyukat is, hogy minél több gyerekkel megszerettesék a jogát, létrehozva egy új generációt, a „yogis”-okat. Sok ötletelés és tesztelés után a víziójuk valósággá vált, és létrejött egy díjnyertes játéksorozat az Upside Down Gamestől.

THINKFUN PÖRGESD FEL AZ AGYAD!

A ThinkFun® olyan szórakoztató logikai játékok piacvezető gyártója, amelyek rugalmassá teszik gondolkodásodat. Nemcsak gyermekeknek, hanem az egész családnak vidám perceket szereznek. Ráadásul a ThinkFun játékokat már a mobilodon is megláthatod.



Milyen magasra tudod emelni a lábad? Tudsz a vállaidon állni vagy tudod úgy tartani magad, mint egy harcos? 48 jógapóztt gyakorolhatsz ebben a szórakoztató és egyszerű kártyajátékban!

TARTALMA

-48 jógapózkártya
-6 küldeteskártya
-1 segédkártya



x48



x6



x1

A JÁTÉK LÉNYEGE, CÉLJA

Légy az első játékos, aki teljesíti az összes feladatot a küldeteskártyájáról!

ELŐKÉSZÜLETEK

1. Osszunk le minden játékosnak egy küldeteskártyát.
2. Keverjük meg a zöld jógapózkártyákat, és minden játékosnak osszunk le 7 kártyalapot. A megmaradt lapokat képpel lefelé fordítva rendezzük pakliba, ez lesz a húzópakli.
3. A húzópakli legfelső lapját vegyük el, és képpel felfelé fordítva alakítsunk ki egy dobópaklit.



Importálja: **Gémker-Gémklub Kft.**
1092 Budapest, Ráday u. 30.
www.gemker.hu



Figyelem!
Nem alkalmas 3 éven aluli gyermek részére
Fulladásveszély!
Szármaszási hely: Kína
Gyártó: ThinkFun

A SZERZŐKRŐL

A játék feltalálója az Upside Down Games. Az egész akkor kezdődött, amikor két argentin – Matt, a jogászrető, nonprofit szervezetnél dolgozó ügyvéd és Juan, a jogatanár – találkozott egy jógaóráán. Nem csak jogatapasztalataikat osztották meg egymással, de azt a vágyukat is, hogy minél több gyerekkel megszerettesék a jogát, létrehozva egy új generációt, a „yogis”-okat. Sok ötletelés és tesztelés után a víziójuk valósággá vált, és létrejött egy díjnyertes játéksorozat az Upside Down Gamestől.

THINKFUN PÖRGESD FEL AZ AGYAD!

A ThinkFun® olyan szórakoztató logikai játékok piacvezető gyártója, amelyek rugalmassá teszik gondolkodásodat. Nemcsak gyermekeknek, hanem az egész családnak vidám perceket szereznek. Ráadásul a ThinkFun játékokat már a mobilodon is megláthatod.



Milyen magasra tudod emelni a lábad? Tudsz a vállaidon állni vagy tudod úgy tartani magad, mint egy harcos? 48 jógapóztt gyakorolhatsz ebben a szórakoztató és egyszerű kártyajátékban!

TARTALMA

-48 jógapózkártya
-6 küldeteskártya
-1 segédkártya



x48



x6



x1

A JÁTÉK LÉNYEGE, CÉLJA

Légy az első játékos, aki teljesíti az összes feladatot a küldeteskártyájáról!

ELŐKÉSZÜLETEK

1. Osszunk le minden játékosnak egy küldeteskártyát.
2. Keverjük meg a zöld jógapózkártyákat, és minden játékosnak osszunk le 7 kártyalapot. A megmaradt lapokat képpel lefelé fordítva rendezzük pakliba, ez lesz a húzópakli.
3. A húzópakli legfelső lapját vegyük el, és képpel felfelé fordítva alakítsunk ki egy dobópaklit.



Importálja: **Gémker-Gémklub Kft.**
1092 Budapest, Ráday u. 30.
www.gemker.hu



Figyelem!
Nem alkalmas 3 éven aluli gyermek részére
Fulladásveszély!
Szármaszási hely: Kína
Gyártó: ThinkFun

A JÁTÉK MENETE

1. Melegíts be és lazíts! Ajánlunk néhány bemelegítő gyakorlatot, amelyeket megtekinthetsz a www.ThinkFun.com/YogaGames oldalon.
2. A legfiatalabb játékos kezdi a játékot, az alábbi három lehetőség közül választva:

- a. Kiválaszt egyet a saját kártyái közül: a kezében lévő 7 kártya közül egyet kiválaszt, amelyet képpel felfelé fordítva letesz maga elé, majd rajta látható jógapózt bemutatja és megtartja 10 másodpercig.
- b. A dobópakli legfelső lapját választja: a dobópakli legfelső lapját elveszi, majd képpel felfelé fordítva leteszi maga elé, a rajta lévő jógapózt kell bemutatnia és 10 másodpercig megtartania. A saját kártyái közül egyet le kell tennie a dobópakli tetejére képpel felfelé fordítva.
- c. Kártya eldobása: a kezében lévő hét kártyalap közül kiválaszt egyet, amit a dobópakli tetejére tesz képpel felfelé fordítva, majd a húzópakliból húz helyette egy lapot.

3. Abban az esetben, ha a játékosnak sikerült a jógapózt 10 másodpercig megtartania, elteheti a kártyalapot a gyűjtőpaklijába. Ha nem sikerül a pózt 10 másodpercig megtartania a játékosnak, vissza kell vennie a kártyát, nem teheti a gyűjtőpaklijába.

Megjegyzés: minden kör végén a játékosok kezében lévő lapok és a gyűjtőpaklijukban lévő kártyák száma összesen 7 lehet.

4. A játék az előző játékos bal oldali szomszédjával folytatódik, aki szintén választ vagy egy saját kártyát, vagy a dobópakli felső lapját, vagy eldobja az egyik kártyáját.
5. Abban az esetben, ha te vagy az első játékos, akinek összegyűlt 7 kártyája a gyűjtőpakliban, megnyered a játékot!
6. Minden jógapózt csak egyszer lehet bemutatni, felhasználni egy játék során a küldeteskártyákhoz. Ha azonos jógapóz bemutatása szükséges a küldeteskártya mindkét feladatának teljesítéséhez, akkor sem számolható bele mindkét feladathoz.

Megjegyzések

- Ha a húzópakli elfogyott, a dobópaklit keverjük meg, és használjuk húzópakliként.
- Abban az esetben, ha nem vagy biztos abban, hogy a küldeteskártyádon lévő feladat megoldásához melyik jógapózt kell bemutatnod, használd a kék színű segédkártyát, amely megmutatja, melyik küldetéshez melyik póz bemutatására van szükség.

A JÁTÉK MENETE

1. Melegíts be és lazíts! Ajánlunk néhány bemelegítő gyakorlatot, amelyeket megtekinthetsz a www.ThinkFun.com/YogaGames oldalon.
2. A legfiatalabb játékos kezdi a játékot, az alábbi három lehetőség közül választva:

- a. Kiválaszt egyet a saját kártyái közül: a kezében lévő 7 kártya közül egyet kiválaszt, amelyet képpel felfelé fordítva letesz maga elé, majd rajta látható jógapózt bemutatja és megtartja 10 másodpercig.
- b. A dobópakli legfelső lapját választja: a dobópakli legfelső lapját elveszi, majd képpel felfelé fordítva leteszi maga elé, a rajta lévő jógapózt kell bemutatnia és 10 másodpercig megtartania. A saját kártyái közül egyet le kell tennie a dobópakli tetejére képpel felfelé fordítva.
- c. Kártya eldobása: a kezében lévő hét kártyalap közül kiválaszt egyet, amit a dobópakli tetejére tesz képpel felfelé fordítva, majd a húzópakliból húz helyette egy lapot.

3. Abban az esetben, ha a játékosnak sikerült a jógapózt 10 másodpercig megtartania, elteheti a kártyalapot a gyűjtőpaklijába. Ha nem sikerül a pózt 10 másodpercig megtartania a játékosnak, vissza kell vennie a kártyát, nem teheti a gyűjtőpaklijába.

Megjegyzés: minden kör végén a játékosok kezében lévő lapok és a gyűjtőpaklijukban lévő kártyák száma összesen 7 lehet.

4. A játék az előző játékos bal oldali szomszédjával folytatódik, aki szintén választ vagy egy saját kártyát, vagy a dobópakli felső lapját, vagy eldobja az egyik kártyáját.
5. Abban az esetben, ha te vagy az első játékos, akinek összegyűlt 7 kártyája a gyűjtőpakliban, megnyered a játékot!
6. Minden jógapózt csak egyszer lehet bemutatni, felhasználni egy játék során a küldeteskártyákhoz. Ha azonos jógapóz bemutatása szükséges a küldeteskártya mindkét feladatának teljesítéséhez, akkor sem számolható bele mindkét feladathoz.

Megjegyzések

- Ha a húzópakli elfogyott, a dobópaklit keverjük meg, és használjuk húzópakliként.
- Abban az esetben, ha nem vagy biztos abban, hogy a küldeteskártyádon lévő feladat megoldásához melyik jógapózt kell bemutatnod, használd a kék színű segédkártyát, amely megmutatja, melyik küldetéshez melyik póz bemutatására van szükség.

ALTERNATÍV JÁTÉKLEHETŐSÉG

A játék menetének gyorsítása érdekében addig játszatok csak, amíg valamelyik játékosnak nem sikerül megoldania a küldeteskártyán lévő feladatait.

A Yoga Card kártyajátékban található fehér színű játékkártyák fordításai

- Rower – Evezés:** nyújtsátok ki a lábaitokat, és fogjátok meg egymás csuklóját. Dőlj hátra, mialatt a társad előre dől. Számoljatok tízig, majd cseréljétek. Ismételjétek meg kétszer.
- Backbend – Sótörés:** álljatok egymásnak háttal, kulcsoljátok össze a karjaitokat. Dőlj előre, mialatt a társad hátrafelé dől. Számoljatok ötig, majd váltsatok. Ismételjétek meg háromszor.
- Elevator – Emelés:** álljatok egymásnak háttal, érjen össze a hátatok, kulcsoljátok össze a karjaitokat. Guggoljatok le együtt, majd álljatok fel a kiinduló állásba. Ismételjétek meg ötször.
- Abdominals – Hasizom:** háttal feküdjétek le a földre. Kinyújtott kézzel tartásotok egymást a társaddal, majd emeljétek fel a lábaitokat egészen addig, míg nem találkozik a levegőben a lábatok, majd engedjétek le a földre a lábaitokat. Ismételjétek meg ötször.
- Half handstand – Fél kézenállás:** tedd a kezed kinyújtva a földre, majd először a jobb, majd a bal lábadat támaszd a társad hátának. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Butterfly – Pillangó:** ülj le törökülésbe, majd próbáld meg a térdeiddel megérinteni a földet. A társad óvatosan nyomja a föld felé a térdeidet. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Dancer – Tāncosok:** álljatok szemben egymással, a jobb bokátokat fogjátok meg a jobb kezetekkel. Hajolj előre, majd fogjátok meg egymás kezét. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek lábát.
- Balance in half lotus – Egyensúly féllótuszban:** fogjátok meg egymás csuklóját, majd mindketten tegyétek a jobb bokátok a bal térdetekre. Kissé hajoljatok előre, számoljatok 10-ig, majd cseréljétek lábát.
- Pliers – Csipesz:** üljétek háttal egymásnak, majd hajolj előre addig, míg el nem éred a lábad. A társad hajoljon hátra, óvatosan nyomjon lefelé téged. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek. Ismételjétek meg kétszer.
- Wheelbarrow – Talicska:** fogd meg a társad bokáját, majd emeld fel. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Sideways extended legs – Oldalt nyújtott lábak:** emeld fel a lábad, és tedd rá a melletted térdelő társad vállára. Számoljatok 10-ig, majd ismételd meg a másik lábaddal is, ezután cseréljétek.
- Forward extended legs – Előre nyújtott lábak:** emeld fel a lábad, és tedd rá az előtted térdelő társad vállára. Számoljatok 10-ig, majd ismételd meg a másik lábaddal is, ezután cseréljétek.

ALTERNATÍV JÁTÉKLEHETŐSÉG

A játék menetének gyorsítása érdekében addig játszatok csak, amíg valamelyik játékosnak nem sikerül megoldania a küldeteskártyán lévő feladatait.

A Yoga Card kártyajátékban található fehér színű játékkártyák fordításai

- Rower – Evezés:** nyújtsátok ki a lábaitokat, és fogjátok meg egymás csuklóját. Dőlj hátra, mialatt a társad előre dől. Számoljatok tízig, majd cseréljétek. Ismételjétek meg kétszer.
- Backbend – Sótörés:** álljatok egymásnak háttal, kulcsoljátok össze a karjaitokat. Dőlj előre, mialatt a társad hátrafelé dől. Számoljatok ötig, majd váltsatok. Ismételjétek meg háromszor.
- Elevator – Emelés:** álljatok egymásnak háttal, érjen össze a hátatok, kulcsoljátok össze a karjaitokat. Guggoljatok le együtt, majd álljatok fel a kiinduló állásba. Ismételjétek meg ötször.
- Abdominals – Hasizom:** háttal feküdjétek le a földre. Kinyújtott kézzel tartásotok egymást a társaddal, majd emeljétek fel a lábaitokat egészen addig, míg nem találkozik a levegőben a lábatok, majd engedjétek le a földre a lábaitokat. Ismételjétek meg ötször.
- Half handstand – Fél kézenállás:** tedd a kezed kinyújtva a földre, majd először a jobb, majd a bal lábadat támaszd a társad hátának. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Butterfly – Pillangó:** ülj le törökülésbe, majd próbáld meg a térdeiddel megérinteni a földet. A társad óvatosan nyomja a föld felé a térdeidet. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Dancer – Tāncosok:** álljatok szemben egymással, a jobb bokátokat fogjátok meg a jobb kezetekkel. Hajolj előre, majd fogjátok meg egymás kezét. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek lábát.
- Balance in half lotus – Egyensúly féllótuszban:** fogjátok meg egymás csuklóját, majd mindketten tegyétek a jobb bokátok a bal térdetekre. Kissé hajoljatok előre, számoljatok 10-ig, majd cseréljétek lábát.
- Pliers – Csipesz:** üljétek háttal egymásnak, majd hajolj előre addig, míg el nem éred a lábad. A társad hajoljon hátra, óvatosan nyomjon lefelé téged. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek. Ismételjétek meg kétszer.
- Wheelbarrow – Talicska:** fogd meg a társad bokáját, majd emeld fel. Számoljatok 10-ig, majd cseréljétek.
- Sideways extended legs – Oldalt nyújtott lábak:** emeld fel a lábad, és tedd rá a melletted térdelő társad vállára. Számoljatok 10-ig, majd ismételd meg a másik lábaddal is, ezután cseréljétek.
- Forward extended legs – Előre nyújtott lábak:** emeld fel a lábad, és tedd rá az előtted térdelő társad vállára. Számoljatok 10-ig, majd ismételd meg a másik lábaddal is, ezután cseréljétek.