

CESTA KOLEM SVĚTA



JÓGOVÉ A TANEČNĚ-POHYBOVÉ HRY S EKO TÉMATIKOU PRO CELOU SMEČKU

Iniciativa pro podporu nezávislého spolku Prales

Dětem/justicefornature.org

Sestavila Markéta Šebestová/divocinavpohybu.com

CESTA KOLEM SVĚTA

Rozcvička malých velkých cestovatelů: 3+

Opičí telefon

“Crrr crr!” Kdo nám to volá? Naše chodidlo je telefon.. “Haló?” Přiložíme si sluchátko co nejbliž k uchu, narovnáme záda.. Tak to byl asi omyl.. “Crrr crrr!” zkusíme druhé sluchátko-druhé chodidlo.. Z deštného pralesa nám volá kamarád opičák a žádá nás, abychom se vydali do divočiny podívat se, co se v pralese děje.. Co se tam asi tak může dít?

Cestovatelská výbava

Co si sbalíme s sebou na cestu? Co s sebou budeme potřebovat.. Vymýšlíme společně pralesní výbavu podle své fantazie a zkusíme si ji zároveň společně zacvičit.. Např. se můžeme nasoukat do speciálního pralesního obleku, nazout si pořádné boty, natáhnout se nahoru na polici pro velikánský klobouk, namazat se **opalovacím krémem** - namažeme celé tělo od hlavy k patě..

Rozhodně nám taky nesmí chybět nějaká dobrá svačina - cvik **sendvič**: nejprve si namažeme spodní část chleba až ke konečkům prstů nějakou dobrou pomazánkou, na prkénku - nohách nakrájíme zeleninku, jemným škrábáním nastrouháme mrkvičku, nakonec posypeme bylinkami/solí.. Všecko to přiklopíme druhým chlebem - sklopíme trup k nohám. Svačinu si sbalíme do batohu - sbalíme se do pozice **kamene**: sedneme si na paty a protáhneme svá záda. Nadechneme se a s výdechem se pomalu předkloníme. Ruce necháme ležet podél těla. Položíme si čelo na zem a úplně se uvolníme, chvíli relaxujeme, přemýšlíme, zda nám něco v batohu nechybí.. ??

Banány:

Ještě vezmeme opičkám nějaké banány jako dárek.. Stoupneme si, ruce spojíme nad hlavou a nakláníme se několikrát do stran - do tvaru banánu na jednu a na druhou stranu, srovnáme se uprostřed. Jeden banán si taky oloupeme a sníme - několikrát “sloupneme slupku” od hlavy k patě,

zůstaneme v předklonu, vyvěsíme hlavu a paže a chvíli se můžeme uvolnit jako vláčná banánová slupka..

Dopravní prostředky:

Jaký dopravní prostředek si zvolíme pro naši cestu? Jakým byste nejraději jeli vy? Zacvičte a předvedte si různé dopravní prostředky podle vaší fantazie nebo zkuste podle jógy.. např.:

Kolo: Lehni si na záda, chodidla opři o zem a pak zvedej a protahuj jednu a druhou nohu jako bys jel na kole.

Letadlo: Ve stoje přenes váhu těla na jednu nohu a rozpaž ruce jako křídla. Pomalu předkláněj trup dopředu a zanožuj nataženou druhou nohu. Pohled směřuje k zemi. Vrať se zpět a zopakuj to samé na druhou nohu.

Lod'ka: Posad' se s pokrčenými koleny a chytň se pod nimi, od sedacích kostí se vytáhni vzhůru. Pomalu zvedni jednu a pak druhou nohu a protáhni záda, abys z lod'ky dobře viděl. Můžeš se s lod'kou zakolíbat lehce na jednu a na druhou stranu jako na vlnkách.

Soubor tematických (nesoutěžních) her:

INDONÉSIE, SUMATRA - Tropický deštný prales

V indonéském pralesu můžeme potkat spoustu jedinečných tvorů, někteří z nich jsou bohužel kvůli jeho kácení, pálení či pytláctví kriticky ohroženi a zbývá jich už jen pár.. Jsou to například právě naši kamarádi opičáci Orangutani, Tygři nebo Sloni sumaterští.

Pytlácká hoňka /4+

Jeden z vás je zvolen do role **pytláka - honí ostatní- tygry - ti se pohybují/utíkají po čtyřech**, kdo je chycen do klece - **ztuhne** - v pozici **kočky** = tygra, zachranou je pouze **podlezení nebo přezení jiným "tygrem"**.



Pralesní požár /4+

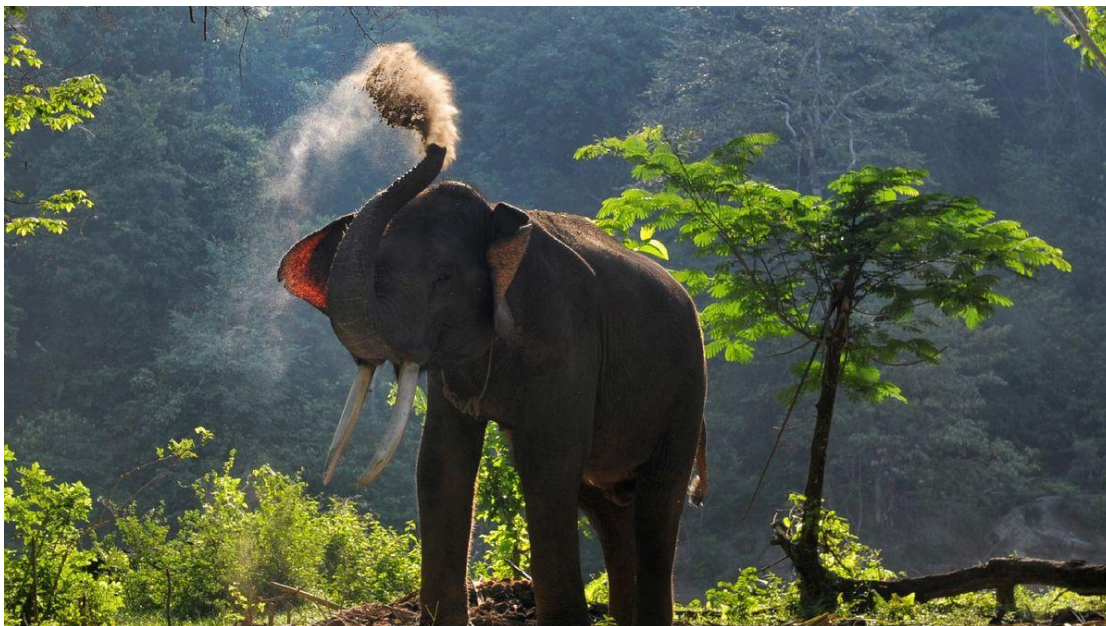
Utíkáme před pralesním požárem.. **Požár honí, koho se dotkne, ten od něj chytne taky - chytnou se za ruce** a honí spolu dokud nejsou všichni chyceni a celý les hoří..

Déšť - Požár musíme společnými silami uhasit - společně “pršíme” - pohybujícími prsty na rukách shora dolů s výdechem-zvukem “ččččč”, můžeme popršet i sebe navzájem. Na závěr se pořádně od vody **otřepeme**, skvěle si tak uvolníme celé naše tělo, přesně jak to dělají zvířata.

Sloni sumaterští v pasti - “Sloní výtah”/6+

Pytláci chytili slony do pasti a chtějí je odvést do cirkusu, kde by byli drženi v podmínkách, které pro slony nejsou vhodné..

Ve dvojici čelem k sobě - sloni se chytí choboty - za předloktí (klasický sloní chobot) a společně se vytáhnou z pasti ven (princip “výtahu” ze dřepu nebo sedu čelem k sobě).



Opičí opičení /3+

Na hudbu jdeme za sebou prostorem, první je vůdce opičí tlupy Orangutanů a určuje krok, ostatní se po něm opičí a krok napodobují, pak se první přesune dozadu, aby se postupně všichni vystřídali ve vůdčí pozici.



INDONÉSIE - Pláže

Přesouváme se k oceánu na pláže v oblasti souostroví Pulau Banyak, které se každoročně na nějaký čas promění v obrovskou porodnici pro malé mořské želvičky. I ty a spoustu dalších obyvatel pláží a moře jsou bohužel ohroženy pytláky, ale taky obrovským množstvím naplavených odpadků..

Na želvy a pytláky /6+

Želvy se pohybují pomalu, s rozmyslem **lezením po čtyřech**.

Pytláci se pohybují také **po čtyřech**, aby byli co nejméně nápadní a kradou malé želvičky. Pokud si vyhlédnou nějakou želvu, sáhnou na ni a želva se zastaví, pytlák ji zkusí povalit **zatlačením svého těla do boku želvy** (nestrkat, ale tlačit), má **dva pokusy** (na jednu a na druhou stranu), pokud se mu nepodaří želvu povalit na bok, jde dál. Pokud je želva ulovena, **vymění si s pytlákem role** - stává se z ní pytlák a z pytláka želva.



Čištění pláží - sbírání odpadků nohama /3+

Rozsypeme po prostoru "odpadky" (např. vršky od pet lahví,..). Odpadků se nebudeme dotýkat rukama, ale posbíráme je do pytle nohama. Můžeme si je taky **předávat navzájem nohama v sedě** nebo jiným způsobem bez pomoci rukou.

Želví relaxace: Želvičkám jsme moc pomohli a můžou si teď v klidu odpočinout - relaxujeme jako želva - pozice **kamene**.

STŘEDNÍ AMERIKA, KOSTARIKA - Mlžný horský prales 🌳

Nyní přeletíme přes oceán na druhou stranu planety, kde také najdeme nádherné deštné pralesy v Kostarických vysokých horách. Bohužel i tam se setkáme s pytláky nebo nepřiměřeným kácením. Kostarika je domovem například Lenochoďů nebo Jaguárů amerických..

Lenochodí útěk /6+

Lenochodi se snaží utéct před kácením, věřte, že jim to jde opravdu špatně..

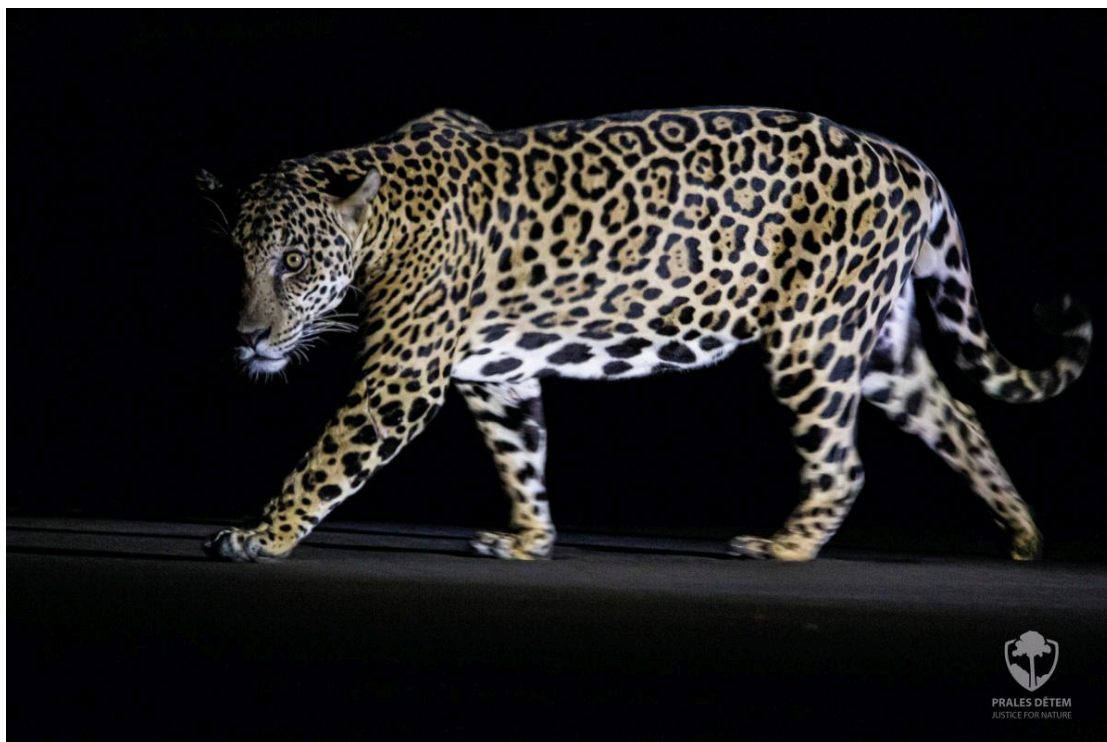
Princip chůze nás lenochodů - budeme pohybovat **po čtyřech (kolena nad zemí), a vždy jde jako první ta končetina, kterou máme zrovna nejvíc vzadu.** Hodně štěstí ;)..



Jaguáři v pasti /4+

Tančíme na hudbu jako divocí Jaguáři. Když se hudba stopne, zvolá se část našeho těla, která "uvízne v pasti" = **dotkne se země a v příštím kole v tanci zůstane v pasti - nehýbe se (zbytek těla může tančit).** Vystřídáme několik kol a měníme části těla, které uvíznou v pasti.

Jaké to pro vás byl pocit nemoci hýbat některou částí těla?



SLOVENSKÁ DIVOČINA - Hory ▲

Při cestě domů se ještě zastavíme u našich sousedů na Slovensku, kde najdeme také ještě kus nádherné divočiny, kterou stojí za to chránit.. Žije tam například největší evropská šelma Medvěd hnědý, který se u nás v ČR již téměř nevyskytuje.. Je ohrožen jevem, kterému se říká **synantropie**, což znamená, že žije moc blízko člověku nebo v krajině, která je člověkem obhospodařovaná, a tak postupně ztrácí svou plachost, často také přijímá nevhodnou lidskou potravu z nezajištěných kontejnerů nebo je nevhodně zakrmován trofejovými lovci..

Medvědí "sudy" /4+

Medvědi byli zakrmeni zbytky lidského jídla, které je pro ně nevhodné, teď je jim zle, bolí je břicho a nemůžou pořádně chodit. Budou se muset **odvalit** - pozice na čtyřech s koleny pokrčenými nad zemí, přetáčíme tělo, jako bychom váleli sudy ve vzduchu. Takto se valíme z jedné strany prostoru na druhou (země se dotýkají jen chodidla a dlaně).



DŮLEŽITÉ

Tato sbírka her má takovou cenu, jakou ji sami dáte.. Touto částkou můžete přispět k ochraně opravdové divočiny v ČR i v zahraničí zadáním jednorázového příspěvku v dobrovolné výši nebo trvalého příkazu na transparentní účet nezávislého spolku Prales Dětem

<https://justicefornature.org/cs/donation/>

Konec ?..

Cesta kolem světa je u konce, cesta ochrany přírody ale nekončí..
Zapamatoval/a sis, co může divokým zvířatům a přírodě uškodit?

Jak ale můžeš ty sám změnit to, co se na tak velkém světě děje?
Můžeš vždy začít u sebe.. Můžeš pečovat a chránit i jen malý kousek země, na kterém žiješ se svou rodinou, můžeš používat ekologické prostředky, třídit odpadky, kompostovat, nevyhazovat odpadky do přírody, nenarušovat život zvířatům hlukem a podobně. Také můžeš šířit tyto informace mezi své přátele a rodinu.. Čím víc lidí začne přírodu chránit, tím více se můžeme jako společnost vydat lepším, dlouhodobě udržitelnějším směrem.

Můžeš také podpořit **organizace**, které se ochranou přírody zabývají, kde je možné stát se třeba dobrovolníkem a pomáhat přímo v terénu, a nebo přispět finančně a “adoptovat” si třeba kousek pralesa :).



**S láskou k přírodě a pohybu
zpracovala Markéta Šebestová “Divočina”,
průvodkyně vědomým pohybem pro celou smečku
divocinavpohybu.com**

