

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

Rozcvičky 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. “Nic” tak to byl asi omyl.. “Crrr crrr!” zkusíme druhé sluchátko- druhé chodidlo.. Z indonéskeho deštného pralesa nám volá kamarád orangutan a žádá nás, abychom se vydali do divočiny podívat, co se jim doma v pralese děje za hrozné věci.. Co se tam asi tak může dít?

Cestovatelská výbava

Co si sbalíme s sebou na cestu? Vymýšlíme, 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 - při tom se můžeme zmínit o používání eko prostředků vs. konvenční drogerie, a proč je v přírodě/moři ne/používat).

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 nastroháme 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 Orangutanům 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 předved'te 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.

Pro nás ale teď ale bude časově nejlepší, a k přírodě nejšetrnější, když pojedeme prstem po mapě :)..

Soubor tematických (nesoutěžních) her:

INDONÉSIE, SUMATRA - Tropický deštný prales

V indonéském pralese 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 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 přelezení** jiným “tygrem”.



Pralesní požár /4+

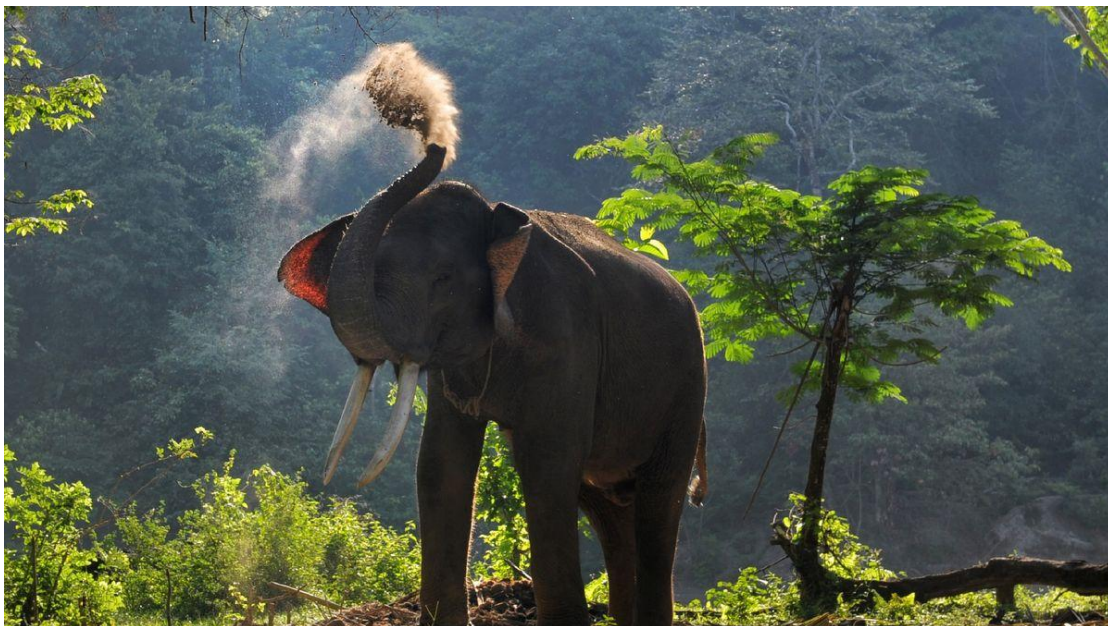
Utíkáme před pralesním požárem.. **Požár** honí, **koho se dotkne, ten od něj chytne taky - chytnou se za ruce** a honí spolu dokud nejsou všichni chyceni a celý les hoří..

Déšť - Požár musíme společnými silami uhasit - společně “pršíme” - pohybujícími prsty na rukách shora dolů s výdechem-zvukem “čččččč”, můžeme popršet i sebe navzájem. Na závěr se pořádně od vody **otřepeme**.

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).



Opiččí opičení /3+

Na hudbu jdeme za sebou prostorem, první je vůdce opiččí smečky orangutanů a určuje krok, ostatní se po něm opiččí 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/cokoli dle fantazie). Odpadků se nebudeme dotýkat rukama, jsou hodně špinavé, 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 - Mížný 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+

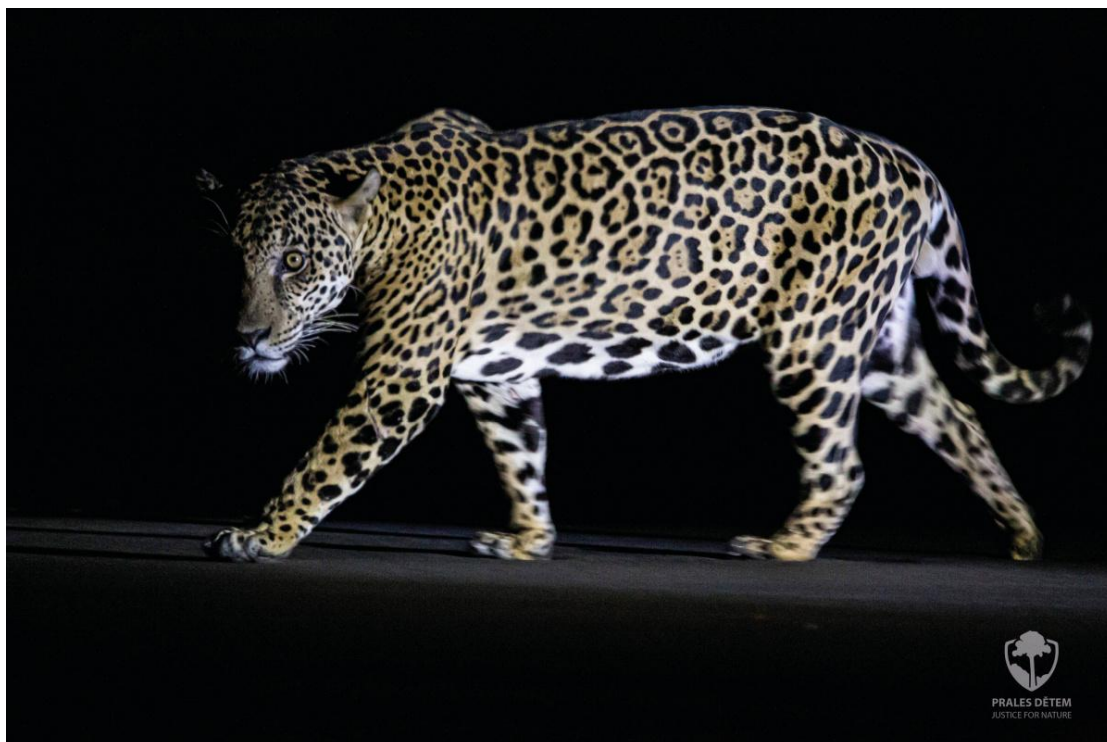
Lenochodi se snaží utéct před kácením, věřte, že jim to jde opravdu špatně..

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 valili sudy ve vzduchu. Takto se valíme z jedné strany prostoru na druhou (země se dotýkají jen chodidla a dlaně).



DŮLEŽITÉ

Tato sbírka her má cenu :) ..Je to cena, jakou jí vy sami dáte.. Touto částkou můžeš přispět k ochraně 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 ?..

Naše cesta kolem světa je u konce, cesta ochrany přírody ale nekončí..

Už víte, co náš kamarád orangutan myslel tím, že se v divočině dějí “nehezké věci”? **Zapamatovali jste si, co může divokým zvířatům a přírodě uškodit?**

Jak ale můžeš ty sám jako jedinec 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,.. Také můžeš šířit tyto informace mezi své kamarády a rodinu.. Čím víc lidí s tímto začne, tím rychleji se můžeme jako společnost vydat lepším, dlouhodobě udržitelným směrem.

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



**S láskou k přírodě, pohybu a s vírou ve změnu k lepšímu
zpracovala Markéta Šebestová “Divočina”,
průvodkyně vědomým pohybem pro děti a dospělé.**

divocinavpohybu.com

