

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 to volá?... Vaše chodidlo je nyní sluchátko.
“Haló?” Přiblížte si sluchátko směrem k uchu. Tak to byl asi omyl... “Crrr crrr!”
Nyní zkuste druhé sluchátko - druhé chodidlo... Funguje! Z deštného pralesa volá kamarád opičák a žádá vás, abyste se vydali do divočiny podívat se, co se tam právě děje. Hmm, co se tam asi tak může dít?

Cestovatelská výbava

Co si s sebou sbalíte na cestu? Pojděte si to všechno společně zacvičit:
Rozhodně se vám bude hodit kvalitní pralesní výbava! Můžete si obléci speciální oděv, nazout si pořádné boty, podat si z police velikánský klobouk, namazat se repelentem proti komárům - celé tělo od hlavy až k patě.

Rozhodně vám nesmí chybět nějaká dobrá svačina - **sendvič**: Nejprve si v sedě s nataženýma nohama namažte spodní část sendviče nějakou dobrou pomazánkou, nakrájejte si zeleninu, jemným škrábáním nastrouhejte mrkvičku, dejte si do něj vše, co máte rádi :). Pak to všechno přiklopte druhým chlebem - sklopte trup k nohám. Svačinu si sbalte do **batohu** - schoulete se do klubíčka a chvíli si v něm odpočiňte. Položte si čelo na zem a úplně se uvolněte, přemýšlejte, zda vám v batohu ještě něco nechybí?

Banány:

Co takhle vzít opičkám nějaké banány jako dárek? Stoupněte si, ruce spojte nad hlavou a nakloňte se několikrát do obou stran - do tvaru banánu. Jeden banán si taky oloupejte a snězte - “sloupněte nejdříve slupku” od hlavy k patě. Pak zůstaňte v předklonu, vyvěste hlavu a paže. Chvilí se takto můžete uvolnit, představte si, že jste jako vláčná banánová slupka.

Dopravní prostředky:

Jakým dopravním prostředkem se na cestu vydáte? Zacvičte si různé dopravní prostředky podle vaší fantazie. Můžete taky vyzkoušet tyto z dětské jógy:

Kolo: Lehni si na záda, chodidla opři o zem a pak zvedej a protahuj jednu a druhou nohu jako bys jel/a 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 směřuj k zemi. Vrať se zpět a zopakuj to samé na druhou nohu.

Lod'ka: Posad' se s pokrčenými koleny a chytni se pod nimi. Od sedacích kostí se vytáhni vzhůru a protáhni záda, abys měl/a z loďky dobrý výhled. Pomalu zvedni jednu a pak druhou, stále při tom měj protaženo páteř. Zakolébej se s loďkou na jednu a na druhou stranu jako, když se loď houpe na vlnách.

Soubor tematických (nesoutěžních) her:

INDONÉSIE, SUMATRA - Tropický deštný prales 🌳

V indonéském pralese můžete potkat spoustu jedinečných tvorů. Někteří z nich jsou bohužel kvůli jeho kácení, pálení či pytláctví kriticky ohroženi a zbývá jich ve volné přírodě jen pár... Jsou to například právě naši kamarádi opičáci Orangutani, Tygři nebo Sloni sumaterští.

Pytlácká honka /4+

Jeden z vás je zvolen do role **pytláka, který chytá ostatní - tygry. Ti utíkají po čtyřech.** Tygr, který je chycen, **ztuhne.** Záchranou je **podlezení nebo přelezení jiným "tygrem"**.



Pralesní požár /4+

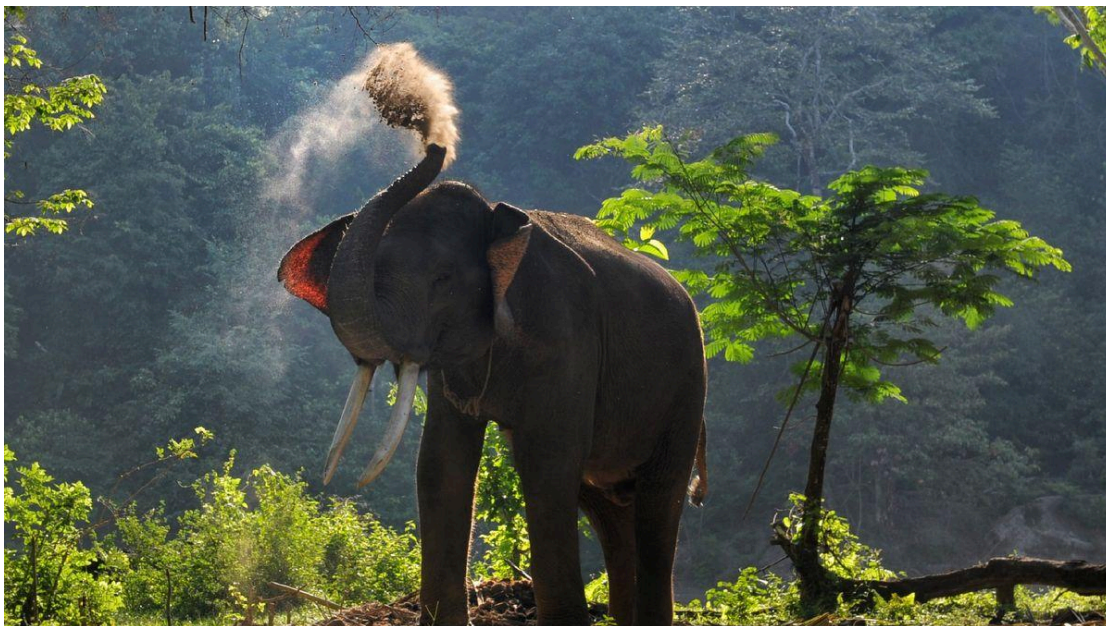
Utíkáte před pralesním požárem! Jeden z vás je **Požár** - honí ostatní, a **koho se dotkne, ten se také “zapálí”**- chytne se za ruku s **Požárem** a společně honí dál. Hra pokračuje, dokud nejsou všichni chyceni.

Déšť - Požár musíte společnými silami uhasit - společně “zapršíte” - pohybujícími prsty na rukách shora dolů s výdechem a zvukem “ččč”. Můžete se “popršet” i navzájem. Na závěr se pořádně od vody **otřepete**, skvěle si tak uvolníte celé tělo, přesně tak, jak to dělají i zvířata.

Sloni sumaterští v pasti “Sloní výtah”/6+

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

Začněte ve dvojici čelem k sobě - chytňte se navzájem za “choboty” (předloktí) a společně se vytáhnete z pasti ven (princip “výtahu” ze dřepu nebo ze sedu čelem k sobě).



Opičí opičení /3+

Na hudbu jděte v řadě za sebou prostorem, první je vůdce opičí tlupy a určuje krok, ostatní se po něm opičí a krok napodobují. Potom se první přesune dozadu řady, aby se postupně všichni vystřídali ve vůdčí pozici.



INDONÉSIE - Pláže

Přesouváte 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 jsou bohužel ohroženy pytláky, ale také obrovským množstvím naplavených odpadků...

Na želvy a pytláky /6+

Želvy se pohybují **lezením po čtyřech**. Zkuste to **velmi pomalu**.

Pytláci se pohybují také **po čtyřech**, aby byli co nejméně nápadní a mohli krást malé želvičky. Pokud si vyhlédnou nějakou želvu, dotknou se jí a želva se zastaví. Pytlák ji pak zkusí povalit na zem **zatlačením svého těla do boku želvy** (nestrkat, ale tlačit), má na to **dva pokusy** (na jednom a na druhém boku). 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+

Po prostoru jsou rozházené “odpadky” (např. vršky od pet lahví). Odpadků se nedotýkejte rukama, ale posbírejte je do pytle nohama. Můžete si je také **předávat chodidly navzájem v sedě** či jiným způsobem bez pomoci rukou.

Želví relaxace: Želvičkám jste úklidem odpadků velmi pomohli. Mohou si teď v klidu odpočinout - schovejte se do krunýře a **zarelaxujte si jako želva ;)**.

STŘEDNÍ AMERIKA, KOSTARIKA - Mížný horský prales 🌳

Nyní přeletíte přes oceán na druhou stranu planety, kde se také nacházejí nádherné deštné pralesy ve vysokých horách Kostariky. Bohužel i zde se setkáte s pytláky a nepřiměřeným kácením.

Kostarika je domovem rozvážných Lenochodů nebo tajemných Jaguárů amerických.

Lenochodí útěk /6+

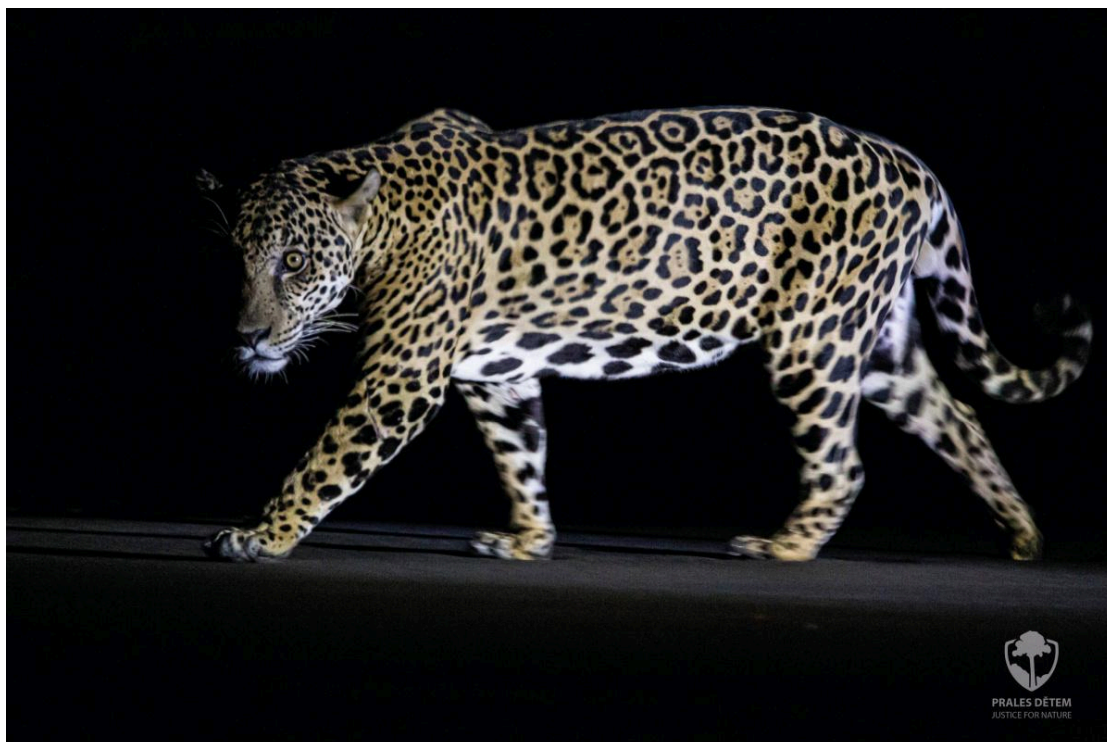
Lenochodi se snaží utíkat před kácením, věřte, že jim to jde opravdu špatně... Princip chůze lenochodů - budete se pohybovat **po čtyřech (s kolena nad zemí)**. **Jako první jde vždy ta končetina, kterou máte zrovna nejvíce vzadu.** Hodně štěstí ;).



Jaguáři v pasti /4+

Zatančete si jako divocí Jaguáři! Když se však hudba zastaví, zvolá se část těla, která "uvízne v pasti" = **dotkne se země a v příštím kole v tanci zůstane v pasti - nehýbe se (zbytek těla může tančit)**. Vystřídejte několik kol a měňte části těla, které uvíznou v pasti.

Jaký to byl pocit, když jste nemohli hýbat některou částí těla?



SLOVENSKÁ DIVOČINA - Hory ▲

Při cestě domů se ještě zastavíte u našich sousedů na Slovensku, kde najdeme také ještě kus nádherné divočiny, kterou stojí za to chránit. Žije zde například největší evropská šelma Medvěd hnědý, který se např. 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 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** - jděte do pozice na čtyřech s koleny pokrčenými nad zemí, přetáčejte tělo, jako byste váleli sudy ve vzduchu. Takto se válejte z jedné strany na druhou (země se stále dotýkají jen chodidla a dlaně).



DŮLEŽITÉ

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

www.justicefornature.org

Konec ?..

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

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

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



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

