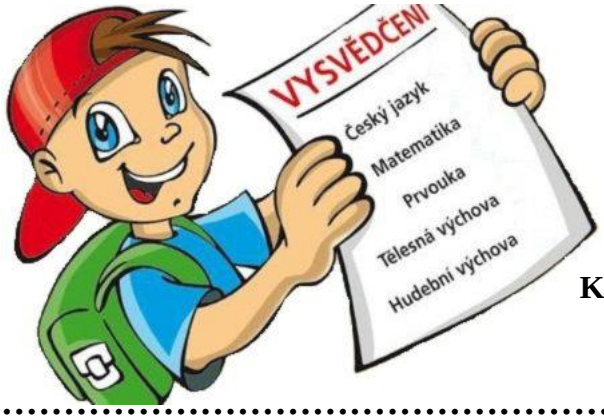
Dům dětí a mládeže Třešť
a Spolek Kamarád při DDM v Třešti

ČERVEN 2024

KAMARÁD



Měsíčník zábavy, rad, poučení, informací, soutěží a mnoha dalších zajímavostí

Kontakt: telefonní číslo 567 224 986
e-mail: **ddm2@zs-trest.cz**
webové stránky: www.ddm-trest.cz

.....

Milí kamarádi,

v letošním školním roce se již naposledy setkáváte s našim časopisem KAMARÁD. Pro ty, co jsou nám věrni a pravidelně se k němu vrací připomínám několik důležitých informací:

1. **Kroužky na následující školní rok 2024/2025** zahajují svoji činnost **od pondělí, 09.09.2024 (dle jejich naplněnosti)**.

Činnost kroužků bude ukončena ke dni **31.05.2025**, pokud není uvedeno jinak.

2. Možnost přihlašování na zájmovou činnost mají zákonní zástupci **od 19.08.2024 do 15.10.2024 formou elektronické přihlášky přes přihlašovací portál – KLIENTSKÉ CENTRUM na adrese http://zs-trest.iddm.cz či na webových stránkách DDM ddm-trest.cz pod záložkou KROUŽKY – nebo nad horní lištou – ONLINE PŘIHLÁŠKA.**

3. **Zájmový kroužek je určen i pro žáky starší 15 let, kteří dosud neukončili své vzdělání na střední škole.**

4. Kroužky budou otevřeny na základě dostatečného počtu přihlášených dětí. Může se tedy stát, že Vámi zvolený kroužek nebude pro nízký počet zájemců otevřen, potom se Vám pokusíme nabídnout jinou alternativu.

5. Pokud dítě předčasně ukončí činnost v zájmovém kroužku, zaplacené školné **se nevrací**. Dítě si může vybrat jiný zájmový kroužek.

6. U kroužků označených * očekávejte další platby přímo v kroužku.

7. Na webových stránkách se přihlašují i ti žáci, kteří navštěvovali kroužek v předcházejícím školním roce.

8. **Školné na celý školní rok 2024/2025 – keramika 550,- Kč, ostatní kroužky 300,- Kč.**

9. **Za zájmový kroužek se hradí školné v plné výši i v případě přihlášení do ZÚ v průběhu školního roku.**

10. **Školné je jednorázový poplatek na celý školní rok, nedělí se na pololetí.** Za bezpečnost dítěte zodpovídá DDM pouze po dobu účasti na zájmovém kroužku, absenci **vždy** omlouvá zákonný zástupce u vedoucího ZÚ (lístečky, možno i telefonicky nebo v kanceláři DDM).

TĚŠÍME SE NA VÁS I V NÁSLEDUJÍCÍM ŠKOLNÍM ROCE!!!

☺ ☺ ☺

HODNOTÍME:

V měsíci KVĚTNU se nám s akcemi takřka roztrhl pytel.
Tady je výčet alespoň některých a jejich zhodnocení:

„KRÁLOVSTVÍ LOUTEK"

Ve **čtvrtek, 9. května,** navštívily děti z výtvarného kroužku dílnu hodického řezbáře Radka Polaneckého, který svoji činnost provozuje od roku 2000 a zabývá se především výrobou marionet (což je loutka ovládaná shora provázky). V jeho království se v současné době nachází kolem 70 kusů různých pohádkových postaviček. Každý výrobek, který se zrodí pod jeho rukama je originál. Základním materiálem je lipové dřevo, které je po opracování ošetřené přírodní pryskyřicí a včelím voskem. Z jeho expozice byly děti nadšené a každý si odnesl dárek v podobě vyřezané hlavičky kašpárka.

„DEN MATEK v Hodicích"

V **pátek, 10. května,** u příležitosti Dne matek pozdravil kytarový kroužek s vedoucím Janem Šebestou kytičkou písniček hodické seniorky, kterým se vystoupení moc líbilo a těší se na další setkání.

DĚKUJEME VŠEM VYSTUPUJÍCÍM ZA PREZENTACI NAŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI!!!

„OTVÍRÁČEK"

Sobotní odpoledne 18. května se zaplnila zahrada u DDM dětmi a jejich rodinnými příslušníky. Zábavné odpoledne „OTVÍRÁČEK" jsme připravili ve spolupráci s Městem Třešť a Spolkem Kamarád. Po celé odpoledne se zde hrálo, zpívalo, cvičilo, tančilo a skoro i soutěžilo.

V úvodní hodince se nám se svým vystoupením představily děti a žáci ze zájmových kroužků – **mažoretky, gymnastika, jumping, aerobic, tanečky, kytara, flétna, keyboard a zumba.** Na školní zahradě měl svůj koutek i zájmový kroužek ŘEZBÁŘŮ, kde žáci i dospělí ukázali něco málo ze své činnosti. Ale protože nám tentokrát počasí příliš nepřálo, byli jsme nuceni s dětmi dvakrát vystoupení přerušit a opustit taneční plochu před přívalem deště.

Pro děti byla připravena desítka soutěžních úkolů, jejichž stanoviště zajistili žáci ze Základní školy v Třešti, ale ani tato zábava nebyla dětem umožněna, z důvodu opakovaných dešťových přeháněk.

Kromě dětského tetování nechybělo na „Otvíráčku" malování na obličej nebo stánek s občerstvením. K tomu všemu hrála country kapela **„NÁHODOU BAND".**

DĚKUJEME VŠEM, KTEŘÍ SE PODÍLELI NA PŘÍPRAVĚ I PRŮBĚHU CELÉ AKCE!!!

PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ I SPONZORŮM - ČESKÁ POJIŠŤOVNA A MASNA STUDENÁ.

„WOD akce orientačního běhu"

V **úterý 21. května** proběhla v zámeckém parku akce ke Světovému dni orientačního běhu ve spolupráci DDM Třešť s TJ Růžená, oddílem ORIENTAČNÍHO BĚHU. Hlavní iniciátorky akce pp. H. Polednová a E. Kubešová zde připravily dvě tratě, jejichž délka byla 1,4 km a 2,0 km. Povinností každého účastníka byla především registrace. Na startovní pozici každý získal čip a mapku, na které byla zakreslená trasa se stanovišti. Čas a průchod jednotlivými stanovišti se každému zaznamenával na čip, který účastníci postupně odevzdávali v cíli a jejichž výsledky se zaznamenávaly

do počítače. A musím říct, že i přes počáteční vydatný déšť, někteří zvládli obě délky tras 😊. V cíli čekalo na každého účastníka malé občerstvení v podobě nápoje a sladké čokoládové oplatky.
Akce se zúčastnili i nadšenci Orientačního běhu z Jihlavy. Celkem se v zámeckém parku sešlo 70 sportovců. I přes počáteční vydatný déšť byla tato akce velice zdařilá a všichni si běh krásným prostředím zámeckého parku náležitě užili.

„MIRÁKULUM V MILOVICÍCH"

Celodenní výlet do Mirákula v Milovicích jsme zorganizovali pro rodiče s dětmi v **sobotu 25. května**. V zábavném parku si to užívali jak děti, tak i dospěláci. Kromě atrakcí se návštěvníci mohli svézt tankem i úzkokolejkou a zavítat tak do nedalekého tankodromu s vietnamskou vesnicí. Lanové centrum, prolézačky, podzemní tunely, zvířecí koutek, naučná stezka, farma s domácími zvířaty, amfiteátr s vystoupením zkušených artistů, kteří nám předvedli úžasné představení a mnoho dalšího si užívali přítomní za krásného počasí. A musím říct, že to byl pro všechny skvěle strávený den, plný zážitků 😊.

„ŠIKULKA"

Vaříte rádi nebo jen tak ochutnáváte? I v letošním školním roce jsme se zúčastnili kulinářské soutěže, ve které si každý našel něco svého 😊. V **pátek** odpoledne **31. května** se ve cvičné kuchyni základní školy sešlo 15 statečných kuchtíků a kuchtiček, aby změřili své síly v kulinářských schopnostech. Paní učitelka, Mirka Hamerníková, která vede zájmový kroužek VAŘENÍ, přítomným vysvětlila pravidla soutěže a poté již vše ostatní záleželo na nich. Každý se chopil svého receptu, připravených ingrediencí a práce mohla začít. Pekl se jablečný štrůdl, koláčky, smažily se zeleninové placičky, chystaly se jednohubky, ovocné

špízy, saláty a mnoho dalšího. Úkolem bylo co nejlépe prostřít stůl, připravit oblíbený pokrm nebo dezert a namíchat ovocný či mléčný nápoj dle vlastního receptu. Na splnění těchto úkolů měli účastníci časový limit 60 minut.
Pokud bychom měli vyhodnotit nejlepšího „kuchaře či kuchařku", nebylo by to

vůbec jednoduché. A protože byli všichni moc šikovní a jejich hotové pokrmy byly velice nápadité a samozřejmě i chutné, získali odměnu a pochvalu úplně všichni 😊. Na závěr celé této akce přišli rodiče jednotlivých žáků a společně ochutnali, co jejich ratolesti připravili. Příjemnou atmosféru zakončilo rozloučení s paní učitelkou i tímto školním rokem.

VŠEM ÚČASTNÍKŮM MOC BLAHOPŘEJEME A DĚKUJEME ZA SKVĚLE PROŽITÉ ODPOLEDNE!!!

„MEZITŘÍDNÍ TURNAJ V KOPANÉ"

Na **pátek 7. června** jsme spolu s trenéry TJ Slavoj Třešť zorganizovali mezitřídní turnaj v kopané. Turnaj byl určen pro žáky 1. ročníků. Hrálo se vždy 20 minut. Hlavní úkol měli třídní učitelé, kteří zajistili pravidelné střídání hráčů tak, aby se ve hře vystřídalo co nejvíce žáků (skupinky po 4 hráčích). Samozřejmě žáci nezapomněli povzbuzovat svůj třídní kolektiv a hrát fair-play. Odměnou jednotlivým třídám byl nejen diplom s umístěním, ale i sladká odměna ve formě zmrzliny a čokoládové oplatky. A jak si jednotlivé ročníky vedly?

1. místo získala třída **1.A**, třídní učitelka **Míša NOVÁKOVÁ**
2. místo si vybojovala třída **1.B**, třídní učitelka **Lada BAKAJOVÁ**
3. místo obsadila třída **1.C**, třídní učitelka **Míša PÁRALOVÁ**

DĚKUJEME TRENÉRŮM TJ SLAVOJ, ZA ORGANIZACI CELÉ AKCE A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ I SKVĚLOU SPOLUPRÁCI SE ZÁKLADNÍ ŠKOLOU.

„MALOVÁNÍ NA SILNICI"

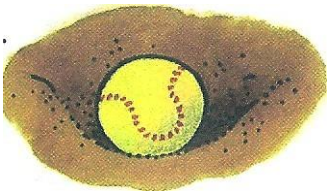
A aby toho nebylo málo, dnešní soutěžní den jsme zakončili **malováním na silnici.** Prázdniny se nezadržitelně blíží a tak každý maloval to, co ho zrovna napadlo 😊. Následovalo rozloučení, poděkování a přání krásných a pohodových prázdnin, na které se jistě všichni moc těšíme 😊.

DĚKUJEME ZA SKVĚLOU SPOLUPRÁCI!

ČERVEN

„TÝDEN V POHYBU“ ☺

PONDĚLÍ Chůze. Běh.
ÚTERÝ Skákání. Síla – posilování.
STŘEDA Míč. Míček.
ČTVRTEK Relaxační cvičení. Uvolňovací cviky. Tanec (taneční hra).
PÁTEK Retro hry.



1. PONDĚLÍ

PONPONY

PONPONY jsou třepetalky, se kterými cvičí roztleskávačky – třeba při fotbale. Vyrobíme si je z obyčejné igelitové tašky (nejlépe hodně barevné). Nůžkami ustřihneme obě ucha. Tašku nastříháme na DVOUCENTIMETROVÉ pásy. Stříháme od vršku ke dnu tašky (tedy tam, kde je „svařená“). U dna necháme plochu asi PĚT centimetrů širokou. NESTŘÍHÁME až ke dnu, ponpon by nedržel pohromadě a rozpadl by se už při výrobě. Po nastříhání pruhů vložíme do jednoho roku tašky VÍČKO od PET LAHVE. Jednou rukou ho zvenku chytíme, druhou rukou uchopíme volný roh tašky ZEVNITŘ a přehodíme přes víčko. Roh je navlečený narubu na víčku. Vznikne tak dvojitá vrstva – rohy tašky jsou na sobě. Tašku těsně pod víčkem zakroutíme a pevně svážeme provázkem. Vyrobili jsme si cvičební nářadí – PONPON s pevným držátkem.

CVIČENÍ S PONPONEM (JEDNÍM A DVĚMA) S KROKY A DROBNOU CHŮZÍ

Při cvičení s jedním ponponem dělá druhá (prázdná) ruka stejné pohyby. Ponpon se drží v jedné ruce. Vzpažit, udělat dva kroky vpřed, upažit, udělat dva kroky vzad. Obrat na místě o 180 stupňů. Přešlapování oběma nohama na místě (pravá, levá, vysoko zvedat kolena). To samé několikrát zopakovat. VYMYSLETE SI SAMI různé sestavy.

CHOZENÍ V OBRUČÍCH

Na zemi sestavíme z obručí „hada" (obruče stavíme těsně za sebou nebo se stejnými mezerami).

- střídat pokládání pravého a levého chodidla z obruče do obruče (vysoký krok)
- chůze z obruče do obruče s úkroky stranou

MRAVENIŠTĚ - 100 kusů víček od PET lahví

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Pro každé družstvo vyznačíme dvě mraveniště: jedno bude nové, druhé staré. Staré tvoří cíl běhání, nové start. Vzdálenost mezi nimi by měla být minimálně DESET metrů. Každé družstvo má ve starém (cílovém) mraveništi minimálně tolik víček, kolik má hráčů. Na signál z každého družstva vyběhne ze startovního mraveniště první mravenec. V cílovém mraveništi vezme z hromádky jedno víčko a utíká s ním zpět. Na startovním mraveništi víčko odloží. Dotkne se druhého hráče v pořadí, ten vybíhá k cílovému mraveništi, aby z něho opět odnesl jedno víčko. Hromádka víček se v cílovém mraveništi postupně zmenšuje, ve startovním (novém) naopak zvětšuje. Mravenci, kteří dříve přestěhují hromádku ze starého do nového mraveniště, vyhrávají.

2. ÚTERÝ

SKÁKANÁ

Dvě družstva stojí na protilehlých (kratších) stranách herního území velkého asi 4 x 8 m. Uvnitř území se pohybuje jeden hráč. Úkolem obou družstev je přeskákat po jedné noze z jedné strany na druhou. V tom se jim snaží zabránit hráč pohybující se uvnitř – stejně jako oni se pohybuje po jedné noze. O přechod území se snaží vždy jedno družstvo. Ve svých pokusech se jeho členové střídají: skáčou jeden po druhém. Hráč uvnitř se snaží dostat hráče na obě nohy, a tak jeho pokus ukončit. Hráč uvnitř nesmí ostatní pronásledovat za startovní ani cílovou čáru. Úspěšný pokus je ohodnocen jedním bodem.

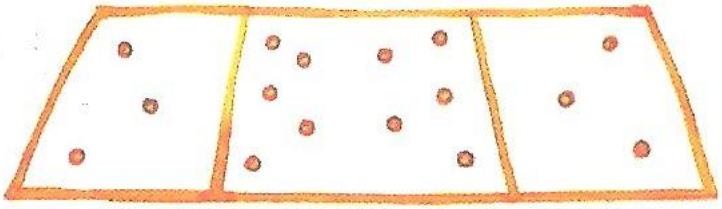
Obměna

O překonání území se může pokusit celé družstvo najednou. Střídáme způsoby překonávání území: po jedné a druhé noze, snožmo, chůze v podřepu…

DLAŇOVKA

Hráči se postaví proti sobě. Mírně pokrčí kolena. Zvednou ruce dlaněmi otočenými k soupeři do výše ramen. Pomocí tlaku a lehkého strkání na dlaně

protivníka se snaží svého soupeře vychýlit z rovnováhy. Soutěží DVOJICE nebo celá družstva. Ještě k postoji: nohy jsou rozkročené na šíři ramen, chodidla míří vpřed, kolena jsou mírně pokrčená, trup vzpřímený. Dlaně jsou asi 30 cm před tělem a 30 cm do strany. Mezi dlaněmi soupeřů je 10–15 cm mezera. PROHRÁVÁ ten, kdo ztratí rovnováhu a pohne se třeba jen jednou nohou z místa.



3. STŘEDA

VYBÍJENÁ

Obdélníkové hřiště (24 x 12 m) rozdělíme na tři části. Hrají dvě osmičlenná družstva. Každé družstvo se ještě rozdělí tak, že PĚT hráčů je ve středním pásmu a TŘI v krajním. Úkolem je zasáhnout soupeře míčem (zásah znamená jeden bod). Házet na soupeře smí hráči ve středním pásmu. Pokud hráč ve středním pásmu chytí soupeřův hod, může házet i na soupeře v krajním pásmu. Pokud hráči v krajním pásmu chytí míč přímo ze vzduchu, mohou házet na soupeře ve středním pásmu i oni (jinak míč pouze přihrávají). Hráči jednoho družstva si mohou přihrávat maximálně TŘIKRÁT bez pokusu o vybití.

TÝDEN

Sedm hráčů.

Hráči si mezi sebou rozdělí dny v týdnu. Každý hráč si pro sebe vyhloubí v zemi důlek velký tak, aby se do něho vešel tenisák. Všechny důlky jsou v jedné řadě, jeden od druhého 15 cm. Asi 1,5 – 2 m před řadou důlků je na zemi vyznačena čára. Hru začíná hráč s názvem PONDĚLÍ. Vezme do ruky míček, postaví se na čáru a koulí míček na důlky. NESMÍ KOULET NA SVŮJ DŮLEK. Když míček spadne do některého důlku, jeho majitel přiběhne, míček zvedne a hodí ho po některém soupeři. Ti se však mezi tím rozběhli do všech stran. Pokud hráč s míčkem někoho trefí, dostane zasažený hráč do svého důlku JEDNO VÍČKO od PET lahve. Jestliže míček mine cíl, jedno víčko dostane do svého důlku házející hráč. Pak míček převezme další hráč a opět kutálí míček na důlky. Pokud míček nezůstane v žádném důlku, hra je na chvíli přerušena. Neúspěšný hráč pro míček doběhne, vrátí se s ním na čáru a znovu ho koulí na důlky. Kdo by minul důlky 3x za sebou, dostane do svého důlku jedno víčko a míček předá dalšímu. Kdo vkoulí míček do SVÉHO DŮLKU, běží si pro míček sám. Než míček zvedne a po někom hodí, musí ještě jednou oběhnout všechny důlky. Kdo má ve svém důlku SEDM víček, je z další hry vyřazen.

4. ČTVRTEK

ŠTRŮDL

Hráči utvoří kruh s dostatečně širokými rozestupy mezi sebou.

1. Stojí na místě a vytahují se jako tažené těsto na štrůdl. VZPAŽÍ a vytahují ruce VYSOKO NAD HLAVU, celé tělo co nejvíc vzhůru.
Mohou si STOUPNOUT NA ŠPIČKY.
2. Postupně se ohýbají tak, jako se „válí" těsto. Stoupnou si na celá chodidla. Připaží. Poklesnou v kolenou, sednou si na „bobek", hrudník dají co nejblíže ke stehnům a rukama obemknou nohy. „Těsto" je vypracované, můžeme ho dát odpočinout.
3. Lehnou si na záda a odpočívají.

ZVÍŘATA

TYGR

Výchozí polohou je vzpor klečmo. S výdechem přibližuj pokrčené stehno pravé nohy k trupu a koleno k bradě. S nádechem nohu nejdřív NATAHUJ a ZANOŽUJ, pak ji ohni v koleni. Chodidlo směřuje přibližně k temeni zakloněné hlavy. Opakuj 3x každou nohou.

OPIČKA

Ve stoji rozkročném se nadechni a VZPAŽ. S výdechem se prohnutě předkláněj, až se natažené ruce opřou dlaněmi o zem. Hlavu nech v záklonu. Pak se pohybuj po dlaních. Až procházku ukončíš, vrať se s nádechem do stoje a do vzpažení. S výdechem spusť ruce dolů podél těla (připaž).

VELBLOUD

Výchozí polohou je klek. Špičky nohou jsou opřené o zem. S nádechem VZPAŽ pravou paži, s výdechem se zakloň. Pravá ruka směřuje VZHŮRU. Současně se levá ruka dotkne levé paty. S nádechem se vrať do kleku a VZPAŽENÍ, s výdechem pravou ruku připaž. Pak cvič na opačnou stranu. Opakuj 3x.

ULIČKA – taneční hra s písničkou „Šly panenky silnicí".

DVOJICE – chlapci a dívky – vytvoří uličku. První dvojice dojde k sobě. V závěsu za lokty se zatočí, pak se uchopí za ruce a jdou uličkou na konec. Tam se pustí. Dívka obejde řadu dívek, chlapec obejde řadu chlapců, až se dostanou na původní místa. Tam se vezmou za obě ruce čelem k sobě a „bočním cvalem" proběhnou

uličkou ještě jednou. Na konci uličky se pustí. Dívka se zařadí k dívkám, chlapec k chlapcům. Ostatní děti mohou tleskat. V mezihře (kratičké pauze) všichni zadupou a následuje tanec VŠECH. Všechny dvojice běží k sobě. Zatočí se spolu v držení za pravé lokty, pak za levé lokty a vrátí se na svá místa. Pak nastupuje další dvojice.

5. PÁTEK

PÍSAŘ

Jeden hráč stojí zády k ostatním (nejlépe u zdi). Hráči k němu postupují od výchozí čáry. Písař naznačuje psaní prstem ve vzduchu a kdykoliv se může ohlédnout. Všichni v tu chvíli musí znehybnět. Koho písař uvidí v pohybu, toho vrátí na výchozí místo. Kdo se dostane k písaři tak blízko, že na něho dosáhne rukou, stává se písařem. Ostatní se vrátí na výchozí pozici a hra začíná znovu.

OBMĚNA

Hráč u zdi „nepíše", ale říká: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, BUM!" Dokud všechno neodříká, nesmí se otočit.

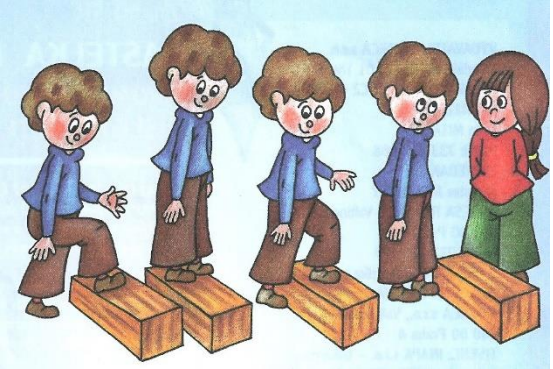
BONBONÁŘI A BONBONŽROUT

Vyznačíme herní území o tvaru obdélníku: délka asi 60 m a šířka 20 m. Rozdělíme ho na tři pásma po 20 ti metrech. Pásmo na levém konci patří „bonbonářům", v prostředním pásmu se pohybuje „bonbonžrout" a pravý krajní pás je „bonbonárna" – zásobárna bonbonů (nahrazují je víčka od PET lahví, aspoň 100 ks). Každý bonbonář si v levém pásmu označí svoje místečko, kam si bude dávat ukořistěné bonbony. Odtud také podniká výpravy za bonbony do bonbonárny. Vždy, když se někomu z bonbonářů podaří bezpečně proběhnout prostředním pásmem, které hlídá bonbonžrout, může si v pravém pásu (bonbonárně) vzít JEDEN bonbon. Když se s ním vrátí zpět, aniž ho chytí bonbonžrout, uloží si bonbonář získaný bonbon na své místečko. Hned může podniknout další „LOV". Kdo je chycen v prostředním pásmu, je na chvíli mimo hru a pokud by měl bonbon, dobrovolně ho odevzdá bonbonžroutovi. Do hry se může vrátit ve chvíli, kdy byl chycen další bonbonář. Bonbonáři mohou soutěžit, kdo bude mít více bonbonů. Hra trvá tak dlouho, dokud nejsou všechny bonbony rozebrány.

FIT TESTÍKY

SCHODIŠŤÁK

Test, který nevědomky provádíme vždy, když šlapeme do schodů.



POMŮCKY

Lavička, stolička nebo bedýnka vysoká 30 cm (i skutečný schod), stopky na měření času.

Před začátkem testu udělá cvičenec několik CVIČNÝCH VÝSTUPŮ na stupeň (schod) a zpět dolů.

Cvičenec má za úkol během JEDNÉ MINUTY co nejčastěji vystoupit na schod a sestoupit z něho. Poté JEDNU MINUTU odpočívá.
Hodnotíme počet výstupů a sestupů (výstup a sestup dohromady = jeden hodnocený cvik).

Pro zajímavost ještě můžeme každému cvičenci ihned po výkonu změřit puls a porovnat ho s klidovým stavem před testem.

SPORT

CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

LÁTKOVÁ NEBO PAPÍROVÁ STUHA

Ke cvičení se dá dobře využít i látková stuha. Měla by být asi TŘI CENTIMETRY ŠIROKÁ a JEDEN METR DLOUHÁ. Látkovou stuhu lze dobře nahradit papírovou. Můžeme ji nastříhat například z krepového papíru. Moderní gymnastky při cvičení používají stuhy a předvádějí sestavy.

VLNĚNÍ

„Kresli" stuhou – pouhým pohybem zápěstí ruky – „vlnovky". Stůj přitom na místě. Pak postupuj do stran, otáčej se na místě. Zkus „kreslit" stuhou vlnovky kolem svého těla.

STUŽKOVANÁ

VYHOĎ STOČENOU STUHU vysoko nad hlavu. Nech ji ve vzduchu „rozmotat". Nenech ji ale celou dopadnout na zem. Těsně před tím, než by se to stalo, zachyť stuhu druhou rukou (tou, která byla při vyhazování stuhy nad hlavou volná). Ve druhém kole nech stuhu spadnout na zem. Pohybuj se na pár vteřin kolem ní ladnými pohyby, jako když se snášela k zemi.

PŘEKRAČOVANÁ

Napnutou stuhu drž oběma rukama před sebou. Ruce měj od sebe asi na šířku svých ramen. Udělej hluboký předklon. Napnutou stuhu přeskoč snožmo – oběma nohama najednou. Vyzkoušej si, jak dlouhou trasu tímto způsobem „uskáčeš". Stuhu drž v rukou velice lehce, abys ji v případě klopýtnutí včas pustil a nezamotal se do ní.

MINISESTAVA

S doprovodem hudby můžeš nacvičit a pak předvést malou gymnastickou sestavu. Na začátku cvičení si stuhu UVAŽ jednoduchým uzlem KOLEM PASU. Upaž, vzpaž, upaž, vzpaž jen pravou ruku, spouštěj ji pomalu dolů. Vzpaž jen levou ruku, a také ji pomalu spouštěj dolů. Předpaž, udělej dřep. Následuje vztyk. Ve druhém kole zacvič úplně stejně, ale se stuhou v jedné ruce.

SPORT

ZVÍŘATA: SPORTOVNÍ REKORDMANI

ANTILOPA

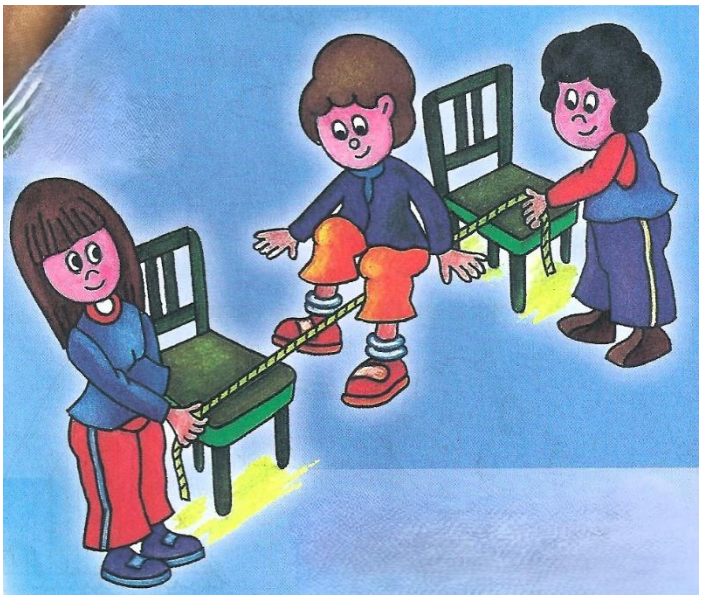
Antilopa je kopytník s dlouhýma a štíhlýma nohama. Má velké oči na obou stranách hlavy – proto dobře vidí do všech stran. Některé antilopy výborně šplhají. Všechny dokážou rychle běhat. Dosahují rychlosti až 70 kilometrů v hodině. Nedělá jim problém přeskakovat různé překážky, které jim právě stojí v cestě. Mohou být třeba až jeden a půl metru vysoké.

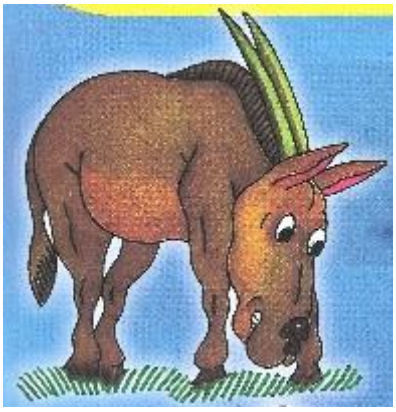
ÚKOL

ANTILOPA má štíhlé, ale přitom SILNÉ nohy. Dokáže dobře běhat, ale i SKÁKAT DO VÝŠKY. Překoná daleko vyšší překážky než třeba běžci na překážkové dráze. Jak vysoko vyskočíš ty?

Mezi dvě židle volně natáhneme provaz. U každé židle jeden konec někdo lehce přidržuje tak, aby byl napnutý, ale současně aby mohl snadno sklouznout na zem, když by se skokan do něho zamotal. Můžeme střídat různě vysoké židle.

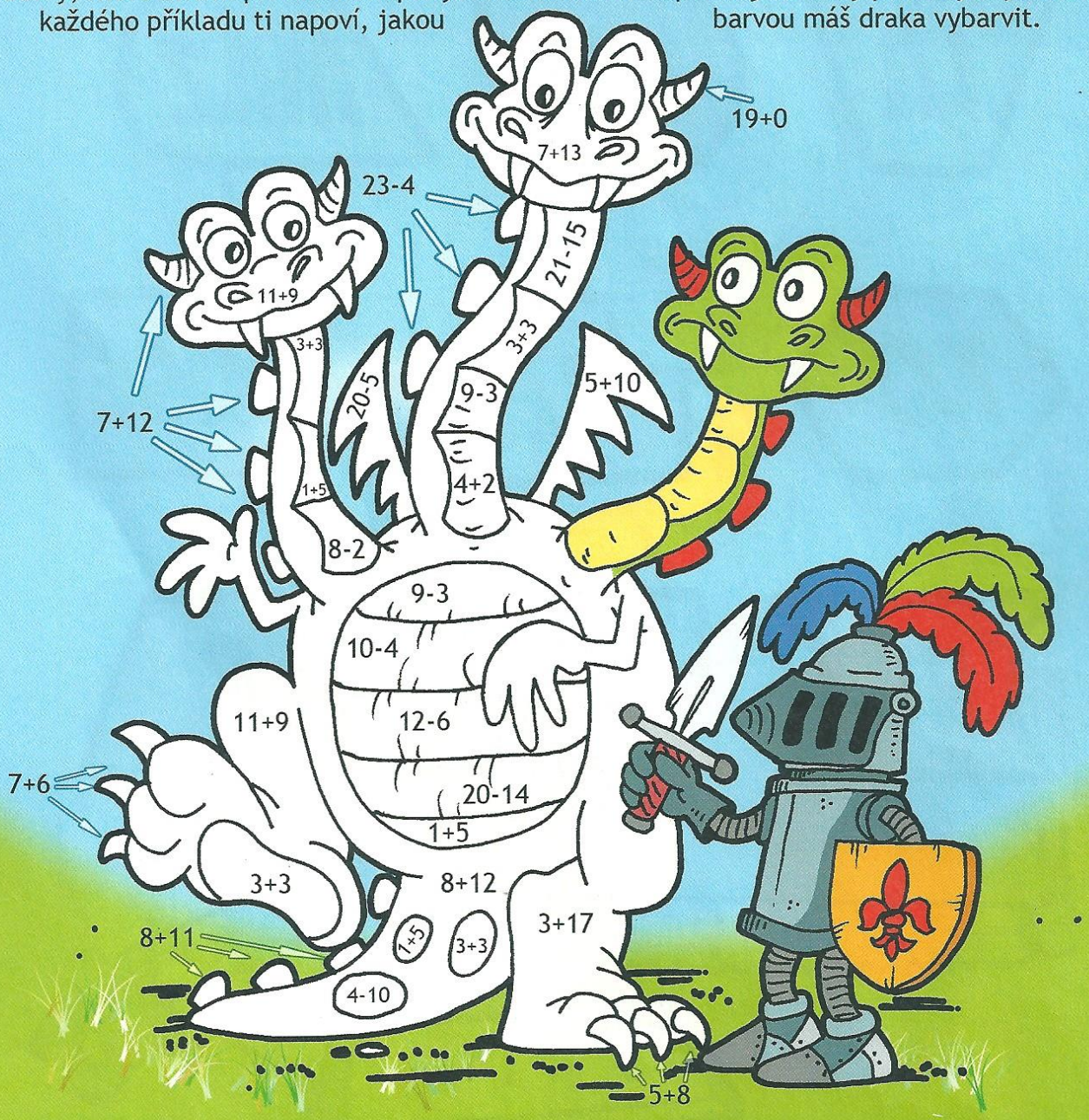
Židle (židličky nebo stoličky, díly švédské bedny atd.) můžeme také použít pro vytvoření překážkové dráhy. Přeskočíš všechny překážky, KOLIKA ses dotkl, KOLIK jsi jich porazil?



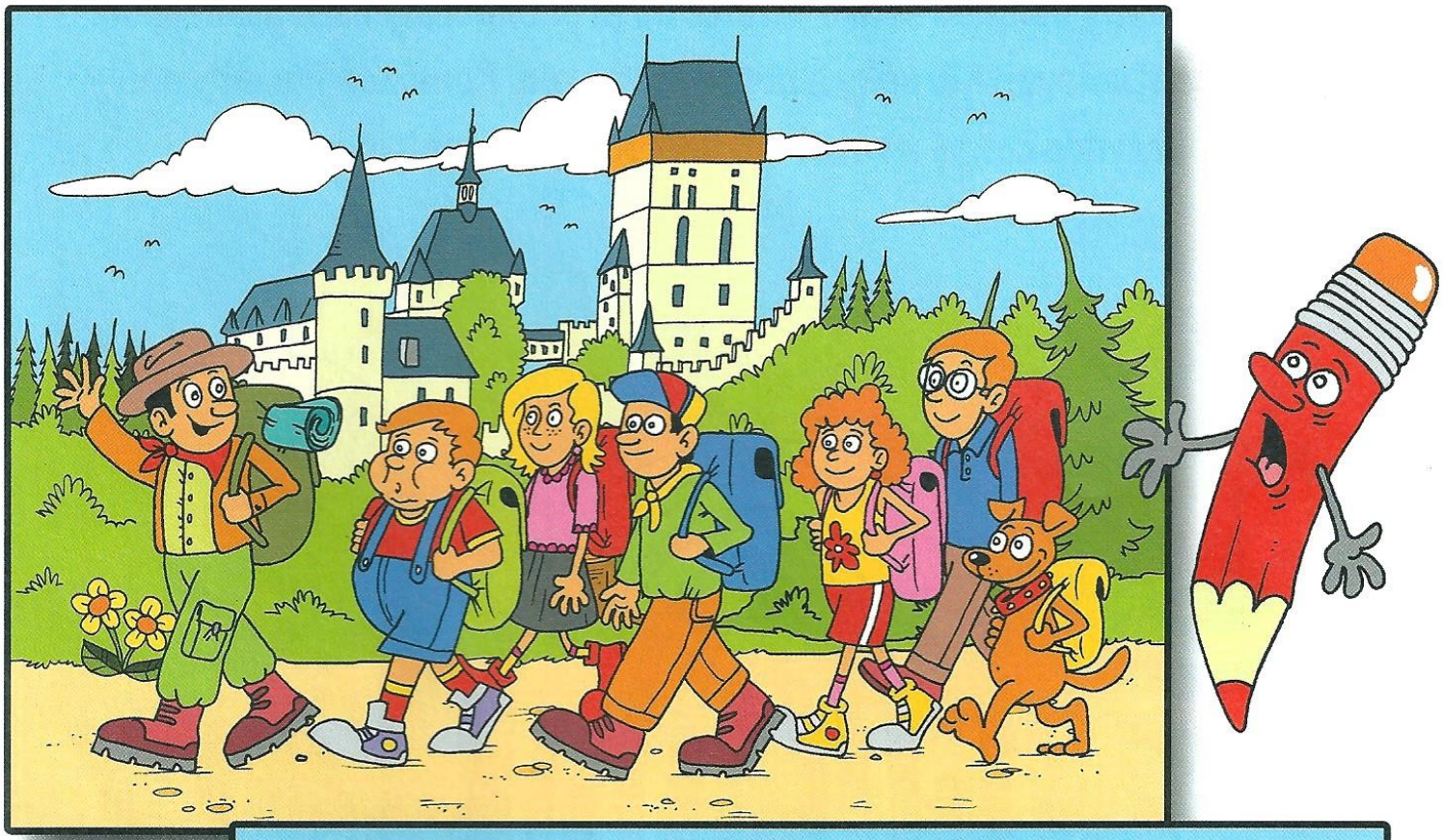
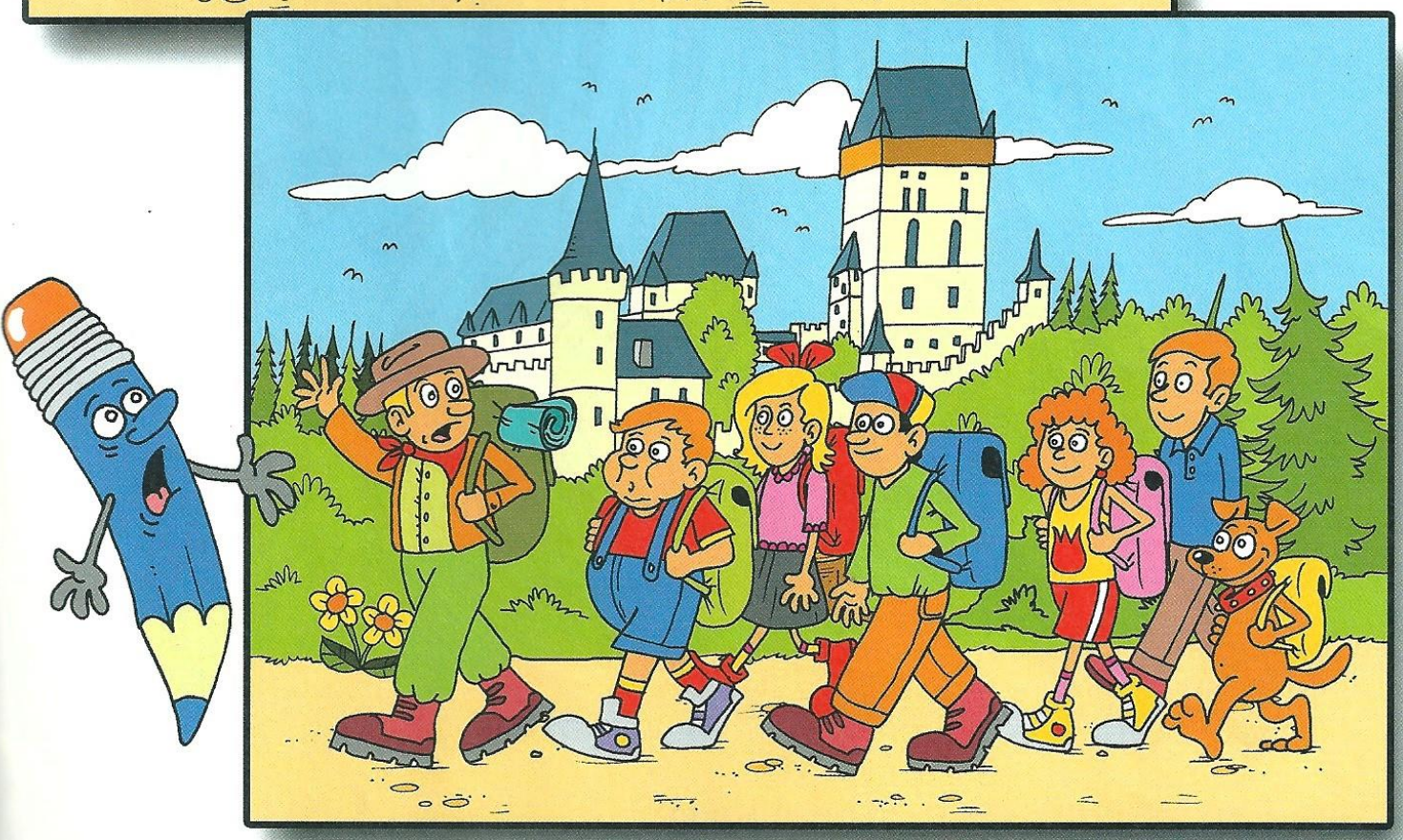


DRAK CO ŽERE ČÍSLA

Tenhle drak je opravdu divný. Nechutnají mu princezny, které si obvykle v pohádkách žádá ke svačině, ale obyčejná čísla. Tedy vlastně počítání s čísly. Správné výsledky mu totiž vrátí barvy, které ztratil při dlouhém pobytu na slunci. Tak spočítej všechny příklady. Výsledek každého příkladu ti napoví, jakou barvou máš draka vybarvit.



19 6 20 15 13

DVĚ (NE) STEJNÉ FOTOGRAFIE

Děti byly spolu na táboře a na památku si udělaly dvě společné fotografie.
Přesto, že na první pohled vypadají úplně stejně, není to tak.
Najdeš DESET rozdílů, kterými se obě fotografie navzájem odlišují?