

NÁMĚTY NA POHYBOVÉ AKTIVITY

ŠŤASTNÉ DÍTĚ

Z Indie pochází jóga – oblíbený soubor meditačních, relaxačních a posilujících cvičení a technik.

Vyzvěte děti, ať si vyzkouší „Šťastné dítě“. Je to poloha, při které člověk leží na zádech, uchopí rukama palce u nohou a nohy natáhne nahoru stejně, jako to dělají miminka. Protahují se tím stehenní svaly.

Na internetu si děti mohou vyhledat i další pozice a vyzkoušet si je (bojovník, kobra, zlomená květinka, strom ...)

Ke cvičení si můžete pustit indickou mantru (píseň sloužící pro zklidnění mysli a odpočinek těla). Naleznete ji na videu na našich stránkách (KULTURA/SPORT).

HU-TU-TU-TU

Hra, která se inspirovala oblíbeným indickým sportem *Kabaddi*.

Děti si ji mohou zahrát například o přestávce na prostranství velkém aspoň 10 x 10 m. Okraje „hřiště“ si můžou vyznačit barevnou izolepou, křídou apod.

ČESKÁ PRAVIDLA: Hra se hraje na malém hřišti rozděleném na dvě stejně velké části (5 x 10 metrů na každou polovinu). Hráči se nejprve rozdělí na dvě stejně silná družstva, ale toto rozdělení není příliš důležité, protože se stejně brzy změní.

Družstva se střídají ve vysílání jednoho ze svých zástupců na lov do území protivníka. Lovec smí být vždy jen jeden a mělo by být jasné, kdo to právě je. Každý, koho se vyslaný hráč dotkne, je ohrožen transferem do druhého družstva - ledaže by se nevrátil ani lovec. Ten totiž musí po celou dobu pobytu na území nepřítele dělat 'hututututu' atd., a to na jediný nádech - nesmí se nadechnout. Pokud mu dojde dech (většinou proto, že na něm leží /sedí horda protivníků / je jí pevně držení), sám zůstává lapen a mění tak svoji stranu. Ti, kterých se dotkl, nejsou nijak ovlivněni. Lovcovi se stačí jedinou částí těla (třeba malíčkem) dostat zpět na svoji polovinu, a už se to považuje za úspěšný návrat, proto pozor na něj.

Hra tedy většinou vypadá tak, že jeden se nadechne, vběhne do území protivníka, dělá hutututu, snaží se letmo dotknout několika protihráčů a pak rychle zdrhne zpátky. Jeho soupeři, zejména ti, kterých se dotknul, se ho snaží chytit a udržet na území, dokud se nenadechne.

Zdroj a úplná pravidla najdete na <https://www.hranostaj.cz/hra170>

SLONÍ ZÁPAS (I. stupeň ZŠ)

Ke hře je potřeba lano.

Sloní festival je jedním z oblíbených indických svátků. Konají se sloní závody, sloní pólo a přetahování provazu mezi lidmi a slony.

Děti si mohou vyzkoušet **přetahování**. Rozdělí se na dvě nebo více skupin (sudý počet), které se mezi sebou budou přetahovat. Jedna skupinka bude zastupovat slony, druhá lidi. Kdo vyhraje?