

PTAČÍ ROZCVIČKA

CO POTŘEBUJETE:

Nebudeme potřebovat žádné pomůcky, jen své tělo a písničku ptačího tance.

POSTUP:

Udělejte si na začátek takovou malou ptačí rozcvičku, abyste se trochu rozpohybovaly, uvolnily se a také se zahřály.

Začněte jednoduše, roztáhněte obě ruce jako křídla a “proleťte” se po místnosti do kola a napodobujte let ptáků, kteří mají velká křídla jako např. sovy, čápi, supi apod. Můžete běžet nejdříve trochu pomalu a postupně přidávat na rychlosti. Teď si naopak zkuste skákání jako malí ptáčci např. kosi, vrabci či sýkorky. Spojte si ruce dlaněmi k sobě před ústy, ze kterých vytvoříte zobáčky a začněte skákat s nohama u sebe. Už je vám, děti, teplo? Prima, teď se naučte ptačí tanec, kteří mnozí z vás určitě znají, ale pro případ si ho zopakujte.

Skládá se z pár jednoduchých kroků, které se spojí na konci dohromady. Pro názornější ukázkou si zapněte na začátku jedno z videí níže, na kterých děti tento tanec tančí, aby vám byl náš postup srozumitelnější.

První krok: Stojíte na místě, nohy máte u sebe, ruce jsou zvednuté před tělem a v rychlém tempu spojíte všechny prsty s palcem na obou rukách.

Druhý krok: Pořád stojíte na místě, prsty se dotýkají palce (tvoří takový zobáček), ruce jsou v lokti pokrčené a mávejte nahoru a dolů, jako kdybyste měly křídla.

Třetí krok: Vrtíte se na místě ze strany na stranu směrem dolů k zemi do dřepu v rychlém tempu.

Čtvrtý krok: Z dřepu se postavíte a několikrát za sebou zatleskáte.

Pátý krok: Všechny kroky několikrát za sebou zopakujte.

Šestý krok: V případě, že máte možnost tančit se sourozencem, kamarádem nebo rodičem tak následuje ještě poslední krok, kdy se s druhým chytnete v podpaží a točíte se dokola.

CO PROCVIČUJETE:

Procvičíte si především hrubou motoriku, prostorové vnímání, rytmus, spojení poslechu hudby a tance, vnímání vibrací a také budete rozvíjet své emoce, které během tance máme. Většinou by nás tanec měl rozveselit a přinést pozitivní pocity.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

V případě, že písničku s tancem neznáte zaměřte se s dětmi nejdříve na přesné naučení jednotlivých tanečních prvků. Pozorujte, zda jsou děti schopné si tanec zapamatovat.

UKÁZKY TANCE:

[https://www.ceskatelevize.cz/porady/10597308307-tanecni-hratky-s-honzou-
onderem/213542154400005/](https://www.ceskatelevize.cz/porady/10597308307-tanecni-hratky-s-honzou-
onderem/213542154400005/)

<https://www.youtube.com/watch?v=iG-0ghxYw44>

<https://www.youtube.com/watch?v=bZdg7A3HTgo>