



PRAVIDLA HRY: Protáhni se se zvířátky

Zahraj si hru a doběhni tak do cíle za svým kamarádem.

Postav svou figurku na start a první, kdo doběhne a vstoupí na políčko cíl, „VYHRÁVÁ“. Cestou se potkáš s různými zvířátky, které tě mohou zdržet, pomohou ti nebo se v ně nachvílí proměníš. Hru začíná nejmladší hráč.

TIPY! Hru vytrhni nebo vystřihni z novin a vlož do plastové složky nebo podle kartonem. Vydrží ti tak déle. Domaluj panáčkům obličej a oblečení. Panáček se rázem změní v tebe a tvého kamaráda/ku. Přimaluj les, rybník a louku do míst, kam patří. Poradím ti, že motýli létají na louce, vodní zvířata budou u rybníka a v hlubokém lese můžeš potkat medvěda nebo vlka. **Budeme moc rádi, když nám vybarvenou hru nafotíš a pošleš na email: web@klubkosm.cz.** Zasláné obrázky vystavíme na našem FB a ty tak můžeš inspirovat ostatní.

- Postupuješ vždy o tolik políček, kolik ti padne na kostce. Více hráčů může stát na 1 políčku.
- Když stoupneš na **černé políčko**, zdržíš se 1 kolo.
- Když stoupneš na **políčko s šipkou**, přesuň se na políčko ve směru šipky.
- Když stoupneš na **bílé políčko se zvířátkem**, změň se v dané zvířátko a hod' si 2x kostkou nebo 2 kostkami. Součet čísel na kostkách ti určí, kolikrát máš udělat zvířecí pohyb. Pohyb můžeš doprovázet zvukem. V případě, že je pro tebe pohyb moc těžký, ztvární zvíře pantomimicky.
- **Přejeme příjemně strávený volný čas :-)** !!!



Vaše Klubko



Proměň se v **motýla**. Sedni si na zem, skrč nohy, spoj chodidla k sobě a přitáhni je co nejlíže tělu. Rukama se chytí za špičky, záda rovná. Nohama napodob pohyb motýlích křídél - jemným kmitáním kolena nahoru a dolů, tolikrát, kolik ti padlo na kostkách.



Změň se v **zajíce**. Jdi do dřepu, z ukazováčku a prostředníčku vytvoř zajecí uši a přilož je k hlavě. V této podobě udělej tolik skoků, kolik ti padlo na kostkách.



Přeměnil ses v **rybu**. Lehni si na břicho. Ruce polož podél těla a poté zkus tlesknout za zády tolikrát, kolik ti padlo na kostkách.



Nyní ses stal **čápem**. Postav se s chodidly u sebe, dej ruce v bok, zvedni jednu nohu a její patu opři o druhou nohu ze strany pod kolenem. A teď zavři oči. Zkus v postoji vydržet tolik sekund, kolik jsi hodil na kostkách. Mladší děti nemusí oči zavírat, popřípadě si stoupnou na jednu nohu a napnutýma rukama před tělem napodobují klapání zobáku čápa.



Teď je z tebe **žába**. Udělej dřep s kolena od sebe, dlaně se opírají o zem mezi kolena. Vyskoč tolikrát, kolik ti padlo na kostkách.



Najednou ses proměnil v **hada**. Lehni si na břicho. Opři se dlaněmi o podložku a zvedej hlavu a hrudník vzhůru až do momentu, kdy budeš mít předloktí položeno na zemi. Začni syčet a zakývej hlavou vpravo a vlevo tolikrát, kolik ti padlo na kostkách.



Najednou ti narostla křídla a je z tebe **pták**. Stoupni si, roztáhni ruce a napodobuj let ptáka. Oběhni přitom tolik koleček (např. kolem stolu), kolik ti padlo na kostkách.



Stal ses **rakem**. Sedni si na zem, ruce dej za sebe tak, aby prsty směřovaly pod zadeček. Couvej jako rak, střídavě pravá ruka a levá noha v zad. Zadeček je stále nad zemí! Udělej tolik kroků, kolik ti padlo na kostkách.



Proměnil ses v **kachnu**. Jdi do dřepu, co nejvíce se narovnej, hrudník vytáhni vzhůru. A vyzkoušej kolébatou kachní chůzi. Přenes váhu na jednu nohu a druhou zvedni a přesuň dopředu. Udělej tolik kachních kroků, kolik ti padlo na kostkách.



A je z tebe **medvěd**. Klekni si, zapři se o špičky a polož ruce na zem. Zvedni kolena a vyjdi vpřed pravou rukou a levou nohou, poté jdi vpřed levou rukou a pravou nohou. Dej si pozor, ať máš kolena stále nad zemí, a udělej tolik kroků, kolik ti padlo na kostkách.



Narostly ti parohy a je z tebe **jelen**. Udělej tolik jeleních skoků, kolik ti padlo na kostkách. Vystrč koleno pravé nohy směrem dopředu a odraz se z levé nohy.

