

Už jste někdy cvičili se stromy? Že ne, pojd'te to tedy s námi vyzkoušet. Každá pozice vašeho těla bude znázorňovat určitý druh stromu. Není to složité.

Pozice:



Stoj spatný, ruce upažit dolů (jehličnany, např. smrk)



Stoj spatný, ruce upažit povýš, prsty rozevřít (listnaté stromy, např. lípa)



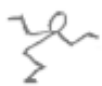
Stoj spatný, ruce vzpažit (např. topol)



Stoj spatný, ruce upažit povýš, či vzpažit, prsty rozevřít a otevřít dokořán oči, úsměv (listnatý strom s plody, např. jabloň)



Klek snožný, ruce upažit, či upažit dolů (jehličnan, borovice kleč)



Podřep, mírný předklon trupu, ruce upažit a pokrčit v loktech i v zápěstí (strom v misce, bonsai)

Postavte se do základní pozice: stoj spatný, ruce připažené a volně dýchejte, nádech nosem, výdech ústy. Postupně si vyzkoušejte všechny pozice stromů, které vám nabízíme. Vyzkoušejte výdrž v jednotlivých pozicích na cca 10 sekund, pak pozici vyměňte. Zkoumejte, v kterých pozicích je vám lépe, které se vám líbí a které vám dělají třeba i obtíže. Vymyslete si své vlastní pozice se stromy, jako mohou být např. mangrovy, baobab, palma.....

Pro aktivnější činnost ve skupině více hráčů je variantou pohybová hra se Stopkou, kdy jeden hráč bude udávat povely, udělovat stopku a též pozice stromu, v níž se další hráči mají zastavit. Ostatní hráči běhají a na povel stopky, označení pozice, se musí zastavit a vykonat zadaný postoj, kdo se splete, vypadává ze hry.

Je nutno předem pozice řádně protrénovat a také ustanovit přesné názvy stromů, aby nedocházelo k nejasnostem.

Variantou je hra Na honěnou, kde ten, který se splete v pozici, se stává honícím a má tzv. babu a rovněž určuje čas odpočinku ve stopkách a pozice a musí mimo stopku honit další hráče.

Na závěr je možno si odpočinout v poloze semínka: klek na paty, hluboký předklon, hlava a ruce položené na podložce a volný dech do břicha.



Přejeme příjemnou zábavu.



*Místo konání:
Historická výstavní
budova*



Slezské
zemské
muzeum