



HRY, ZÁBAVA, POZNÁNÍ A SOUTĚŽ PRO PÁTÉ TŘÍDY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

TOP 2

TŘÍDNÍ RITUÁL

aneb JÁ TAK RÁD TRSÁM TRSÁM!

**„Taky se ti zdá, že Anička sebou na té židli hrozně šije?
Vypadá jako pytel blech! A Kuba? Koukej na Kubu, ten je zase po celé
hodině zkroucený jak paragraf! ... A já už toho mám taky dost. Chce to
nějakou AKCI!”**

Připravit, pozor, TEĎ:

Já tak rád trsám, trsám.

Já tak rád trsám, trsám.

Ty tak rád? Trsáš!

Všem holkám z celého světa: Váš král Jelimán to říká na rovinu:

„Miluju všechny holky, co se pořádně hejbají! Když už se někdo hejbe, tak ať je sličný a sladký jako já!”

...

Já tak rád trsám, trsám.

Já tak rád trsám, trsám.

Ty tak rád? Trsáš!



5 - 30



0 min



3 min



třída



hudba



4

Popis hry:

Třídní tanečně-cvičební rituál přináší krátkou pohybovou chvíli, jež lze zařadit na začátek, konec, či klidně doprostřed vyučovací hodiny. Jeho cílem je protáhnout tělo, uvolnit ztuhlé svaly, okysličit mozek a hlavně se na chvíli všichni společně pobavit. Je báječným lékem pro unaveného školáka!

Pravidla:

Hravě žij zdravě se líbí a doporučuje písničku „I like to move it“ z filmu Madagascar.

<https://www.youtube.com/watch?v=hdcTmvpDO0I>

Seznam doporučených cviků, které během písničky můžete cvičit, je přiložen níže. Rituál však nemá žádná pevná pravidla. Vždy záleží na skupině, motivaci, náladě, kreativitě apod.

1. Dřep (všichni začínají ve dřepu)
2. Výskok ruce nad hlavu (při slovech - "you like to move it!")
3. Pochod na místě a na každé silné MOVE IT výskok (na zbytek refrénu "I like to move it")
4. Stoj rozkročný, upaženo kroužíme hlavou (při slovech - "all girls" - až po "alright")
5. Stoj rozkročný, upaženo, přeskok z nohy na nohu (při slovech - "woman" - až po poslední "physically fit")
6. Stoj rozkročný, upaženo, výpad pravou a levou nohou vpřed (při slovech - "nice seweet" - až po "titanic camon")

Dále se opakuje:

1. Dřep (při slovech - "I like to move it")
2. Výskok ruce nad hlavu (při slovech - "you like to move it!")
3. Pochod na místě a na každé silné MOVE IT výskok (na zbytek refrénu - " I like to move it")
4. Stoj rozkročný, kroužení rameny (pasáž beze slov)
5. Stoj rozkročný, upaženo, přeskok z nohy na nohu (při slovech "woman ya cute - až po "mek man mud up")
6. Stoj rozkročný, upaženo, výpad pravou a levou nohou vpřed (při slovech - "woman ya nice boar face" - až po "titanic camon")
7. Tleskat a jít pomalu do dřepu (pasáž beze slov + začátek refremu " I like to move it")
8. Výskok ruce nad hlavu (při slovech - you like to "move it")
9. Pochod na místě (na zbytek refrénu "I like to move it" až do konce písničky)

<https://www.youtube.com/watch?v=LFEFH36Es8> (písnička s psaným anglickým textem)

V závodě o žlutý trikot vyhrává závodník, který nejdéle vydrží šlapat na „kole“ v kuse, bez dotknutí země.



Víš, že jeden z nejznámějších sportovních rituálů se jmenuje HAKA? Je to rituál rugbyistů z Nového Zélandu, kteří jej používají před každým mezinárodním zápasem. Na HAKU koukněte zde: https://www.youtube.com/watch?v=yiKFYTFJ_kw



1. Rituál je vhodné opakovat klidně každý den. Sami uvidíte, jak skupina reaguje. Jsme si jisti, že benefity pohybu na sebe nenechají dlouho čekat :)
2. Žáci si mohou vymyslet vlastní set cviků, či obměnit písničku.

Záštita projektu:



Garant:

