

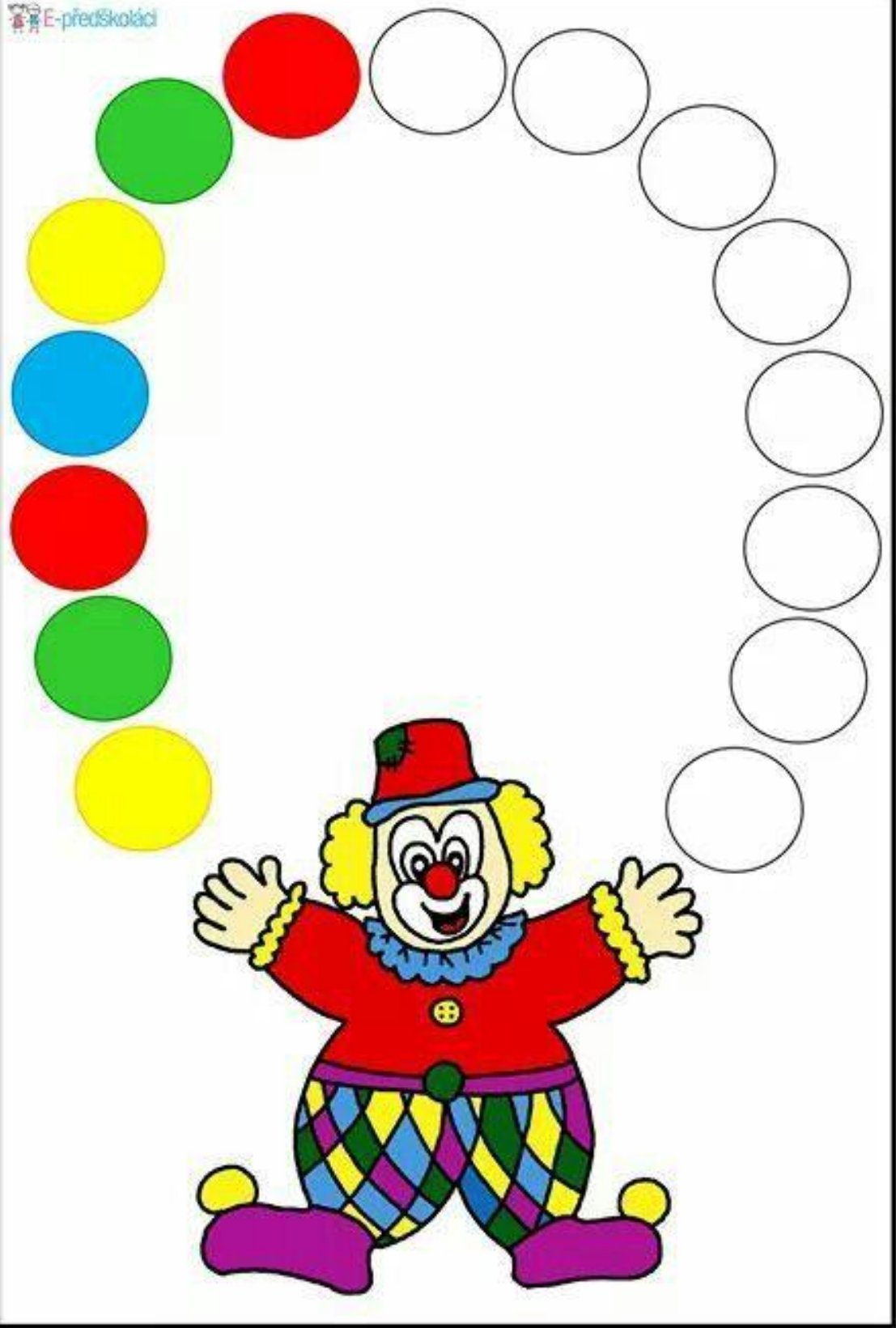
## Podtéma: Svátek dětí, velký rej

CIRKUS 30.5.-3.6.2022

### Žongléři

*Je to málem k nevíře,  
jak tu víří talíře.  
Kdo vás vidí, žongléři,  
ten vám lehce uvěří  
i když je to k nevíře  
že létají talíře.  
Nezkoušej to, jsem si jist,  
že bys neměl z čeho jíst!*

- **Tygr trénuje** – cvičení s obručemi
  - Tygr se musí proběhnout – lezení ve vzporu volně po prostoru mezi obručemi. Na signál rychle vběhnout do obruče.
  - Tygr se protahuje – leh na zádech, vzpažit, vytáhnout do dálky za dlaněmi a chodidly.
  - Tygr má zalehnutý ocas – leh na zádech, kolena přitáhnout k hrudníku, uchopit dlaněmi, kolébat se vpřed a vzad, do stran.
  - Tygr protahuje tlapy – leh na zádech pokrčmo, střídavě kroužit pravou a levou nohou (jízda na kole).
  - Tygr si brousí drápy – klek sedmo, dlaně opřené o podlahu, rovná záda, střídavě pokrčovat a natahovat prsty.
  - Tygr se chystá ke skoku – vzpor klečmo, střídavě vzpažit levou ruku a zanožit pravou nohu, vyměníme.
  - Tygr si protahuje záda – vzpor klečmo, prohýbat a ohýbat páteř (kočičí hřbet).
  - Tygr skáče ze stupínku na stupínek – obruče po obvodu místnosti, skok snožmo.
  - Tygr proskakuje hořící obručí – průlez obručí ve vzporu skrčmo. Polovina dětí drží obruče cca 15 cm nad zemí, druhá polovina prolézá, následně se vymění.
  - Tygr usnul – uvolnění, leh skrčmo.



Colorie les ballons : (tableau double entrée)