

## **Cvičení s šálami na kroužcích**

Typ aktivity: skupinová – menší až střední skupinka nebo individuální

Náročnost: nižší až střední

Orientační doba trvání: 10 - 15 minut

Procvičuje se: pohyblivost, zejména paží a pletence ramenního, koordinace pohybu, svalová síla svalů horních končetin, koncentrace pozornosti

Pomůcky: šála z jemné, lehké látky uvázaná prostřední částí na kroužku o průměru alespoň 10 cm, který se dobře uchopuje (celková délka šály alespoň 120 – 130 cm) – viz fotografie – pro každého účastníka, podle možností zařízení na poslech reprodukováné hudby (není nezbytné)

Postup: Nejprve podle fotografie připravíme pomůcky ke cvičení pro všechny účastníky. Prostředkem uvážeme šálu na kroužek tak, aby volné konce byly přibližně stejně dlouhé. Šály volíme z co nejlehčí látky, můžeme použít např. i pruhy záclon apod. Čím lehčí látku použijeme, tím více bude poletovat vzduchem a cvičení bude příjemnější i estetičtější.

Pak pomůcky rozdáme všem účastníkům, příp. můžeme dát každému pomůcku do obou rukou. Pokud máme pomůcky ve více barevných provedeních, je dobré, když si mohou účastníci vybrat barvu a vzor, co se jim líbí.

Pomůcku držíme za kruh, konce látky volně visí směrem dolů.

Příklady cviků:

- Kroužky
- Vlnovky vodorovně
- Vlnovky svisle
- Psaní písmen
- Psaní čísel
- Hmitání různými směry
- Předvádění padajícího deště, sněhu, listí (podle aktuálního ročního období)
- Improvizace na hudbu (pomalou či rychlejší)
- Při držení pomůcky oběma rukama za oba konce roztočení kroužku vzduchem jedním a druhým směrem