

# POLETUCHY

**VÝZVA:** Provětrat tělo. Uvolnit mysl. Potrénovat koordinaci rukou. Zapojit vlastní fantazii a vymyslet nové hry.

**CO BUDEME POTŘEBOVAT:** provázek, kusy látek (stará záclona, potrhaná moskytiéra, prostěradlo, šátek), přírodniny jako závaží (šiška, oříšek, kůra), delší provaz/proutek

## 1. VYRÁBÍME POLETUCHY

Po prohledání domácích zásob vybranou látku natrháme nebo nastříháme na pruhy. Do jednoho konce látky upevníme závaží – bezpečný předmět (například šišku, oříšek, kus látky atd.) – a pevně ho svážeme, tím nám vznikne hlava poletuchy. A hurá do hry. Děti vymyslí mnoho vlastních her, například chytat, házet, poletovat po venku nebo i na záchranu létacích draků.

## 2. ČARUJEME S POLETUCHAMI

Když si děti užijí házení s poletuchami, mohou se pustit do něčeho těžšího: přivázat poletuchy ke klacíkům, a s nimi pak běhat a točit. Nebo otestovat ještě větší výzvu: poletuchy na provázku. Provázek by měl být asi metr dlouhý, a pak už stačí jen točit. Kolem sebe, kolem rukou, nad hlavou a tak dále. A největší výzva a zábava (i pro dospělé): točit se dvěma poletuchami zároveň! U dětí jen hlídejte, aby mezi sebou udržovaly dostatečný odstup a navzájem si neublížily.

