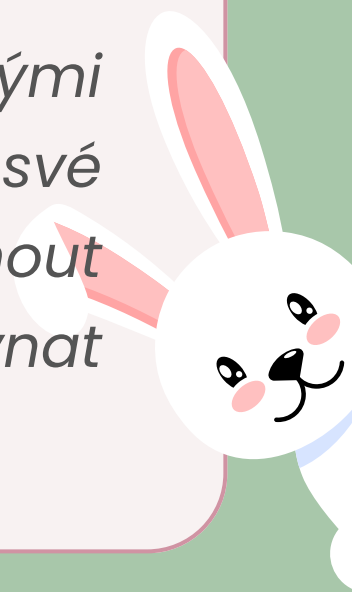




Bylo krásné slunečné ráno, celá příroda se probouzela a ve vzduchu bylo cítit jaro. Kdo to tady běhá po lese? **Zajíček**, který se nedávno narodil. Byl velmi zvědavý a neposedný. Rád se toulal, proto dostal jméno Touláček. Maminka mu vždycky říkala: “Touláčku, pojd’ si po obědě na chvíli lehnout, ať máš na ty své výlety dost sil.”

Pomůžesh zajíčkovi sklopit uši a na chvíli si odpočinout?

Sedni si na paty, vzpaž a s rovnými zády pomalu sklápěj paže jako své uši na zem. Pak zkus opět vytáhnout uši nahoru a nezapomeň vyrovnat záda.







Ve čtvrtek si Květuška na setkání s Touláčkem přinese **koněvku**. Zajíček se podivuje, pročpak jí potřebuje. "Zajíčku, víš o tom, že je dneska **Zelený čtvrtek** a mají se jíst zelené rostliny? A také je musíme pořádně zalít."

S jezením zeleného nemá Touláček žádný problém. Se zaléváním Květušce pomůže a přivede ji k malé studánce. Tam si může nabrat nejlepší vodu široko daleko.

Zalejeme rostlinky?

Rozkroč se a dej si jednu ruku v bok. Ohnutá paže tvoří ucho koněvky. Ukloň se a druhá ruka směřuje k zemi. Nezapomeň koněvku provést i na druhou stranu.





Na **Velký pátek** se má poděkovat přírodě za všechny dary, které nám dává. Tento den je kouzelný, země se otevírá a ukazuje skryté **poklady**.

“Květuško, já si myslím, že o jednom pokladu vím. Pojd’me ho vykopat!”, říká Touláček. Jdou tiše lesem na skryté místo. Květuška začne kopat, ale v zemi je jen kamení. Touláček smutní. “Zajíčku, víš, že máme každý svůj poklad v srdci? A ten je lepší než tisíc mincí.”

Umíš to s krumpáčem?

Postav se do stoje s rozkročenýma nohama. S nádechem vytáhni ruce nad hlavu, spoj dlaně a švihem se s výdechem předkloň.

