



S U S E D G R A D

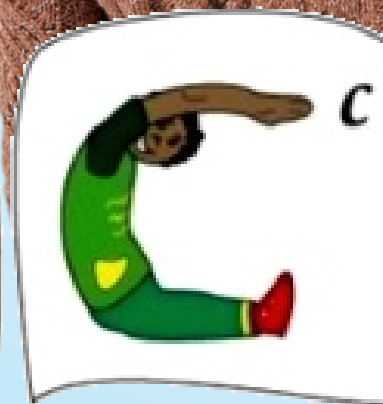
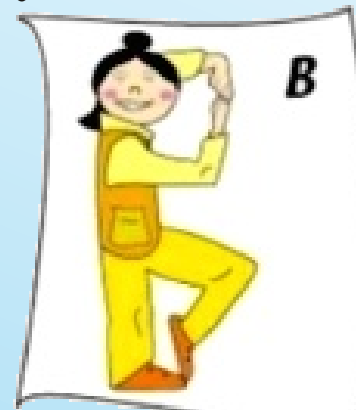
[www.czkiio-susedgrad.hr](http://www.czkiio-susedgrad.hr)

"DANCE LAB - ONLINE"

# MAŠTOMAT

Online plesno-rekreativne  
društvene igre za djecu i roditelje

Radionicu pripremila voditeljica  
suvremenog plesa Centra:  
Sanja Kocon Vranješ



# Igra: ŠKOLICA



Nacrtajte svoje dlanove i stopala, napravite poligon i zabavite se sa svojom obitelji i prijateljima!



# KREATIVNE SLIKE

Uključite svoje "maštomate" i dobro proučite fotografiju. Neka bude inspiracija za vašu priču!

Priču pretočite u pokret, otplešite ju.

Vidite li kočiju i konje u šumi ili luk, salatu, limun, cvjetače i mace?

Kakvog su okusa, opipa, tople, hladne, kisele, ljute, meke...?

Prihvatite izazov! Sigurno će vam se svidjeti!





# KOCKICE

## IGRA ZA RAZGIBAVANJE

Za ovu igru potrebna Vam je jedna kockica. Kockica će vam pomoći da odradite vježbice razgibavanja i dobro se zabavite

- 1** = 10 trbušnjaka
- 2** = 10 čučnjeva
- 3** = trči na mjestu 20 sekundi
- 4** = stojiš na jednoj nozi što dulje možeš, a zatim promjeniš nogu
- 5** = vrtiš se (u jedan, a zatim drugi smjer)
- 6** = razgibavanje po tvom izboru

Preporučuje se 5 bacanja.

Zadatke možeš promijeniti po želji!!!

# NEVIDLJIVI CRTEŽ

Tijelom nacrtajte nevidljivi crtež.  
Upalite glazbu, odaberite dio tijela i motiv koji ćete crtati.

Za početak vam predlažemo:

- nosom nacrtajte brod
- laktom nacrtajte mikser za kolače
- koljenom nacrtajte ribu
- dlanom more, dim, vjetar...
- leđima nacrtajte drvo,
- ramenom kaktus...

Uključite "maštomate" i zabavite se!!!



# IME U POKRETU

Tijelom napišite svoje ime.

Neka svako slovo bude različite veličine.  
Neka jedno slovo leži, drugo sjedi, stoji, skače...

Povežite svoja slova bez prekida u jednu plesnu koreografiju.

Na kraju, svakom slovu dajte karakter (usporeno slovo, isprekidano, uljuljano, skakutavo...)

Uključite "maštomate" i zabavite se!!!

