

Ted' už je čas oddechnout si u křížovky. Schovali jsme do ní spoustu pojmů, které můžeš slyšet kolem vody od svých vedoucích a vodáků. Přijdeš na všechny?



Vodorovně

- 2.** nebezpečný typ vývařiče, kde se voda vrací zpět pod jez a nese s sebou klidně i kmeny a lodě a vodáky
6. se obrátit loď dnem vzhůru a vodáky hlavou dolů
9. plastová nádoba na vodákovu bagáž
10. zpětný záběr pádlem, záběr vzad
12. záběr směrem od lodě, opak přitažení
13. kánoe pro dvě osoby
16. vodotěsný pytel z pogumované tkaniny sloužící k přepravě věcí

Svisle

- 1.** záchranná pomůcka obsahující plovoucí lano
3. nejdůležitější člen posádky, který ovládá loď
4. propust' na jezu, kterou se jez nejčastěji sjíždí
5. vodácký pozdrav
7. zpětný proud, vzniká za překážkou v řece
8. betonové nebo kamenné zidky po stranách šlajsný
11. je lano, které slouží ke koníčkování neboli přetahování lodě přes nesjízdný jez
14. ta část pádla, kterou vodák noří do vody a díky které se pohybuje loď vpřed
15. bok lodě

MOD/K/RÉ STRÁNKY PRO VODNÍ VLČATA A ŽABIČKY 2/2023, PRO SÍŤ VODNÍCH SKAUTŮ VYDÁVÁ HLAVNÍ KAPITÁNAT VODNÍCH SKAUTŮ



**ČOLKA A ŽABKY
PRO VODNÍ VLČATA A ŽABIČKY**

2/2023

Ahoj kluci a děvčata,

Věřím, že už máte za sebou nesčetně schůzek a mnoho výprav. Jaro se hlásí o slovo a sluneční paprsky každé ráno dopadají na mokrou travu. Ráno, co ráno na oddílových výpravách začínáme společné dny rozcvíčkami, abychom protáhli svá těla, rozežrály svaly a něco nového se naučili.



Znáte jógu?

Jóga nemusí znamenat pouze krkolomné postavení těla, ale i příjemné protažení a soustředění se.

Důležité je:

- plynule dýchat nosem
- cvičit s lehkostí
- vnímat centrum těla (pánev a břicho)
- plynule přecházet z pozice do pozice
- cvičit od jednodušších pozic k těm náročnějším



píše: **ŠKVRNĚ**

kreslí: **JOGES a AI**

Zkuste si na další výpravu na rozcvičku pro ostatní žabky, světlušky či vlčata připravit následující jogínské pozice s tematikou mořských zvířat. Vžijte se do jejich pohybů.



MEDÚZA



ŽRALOK



DELFIN



KRAB



ŽELVA

Jaké další ranní rozcvičky můžete na výpravu pro své kamarády vymyslet? Co třeba taneční, Tai Chi, bláznivou, v co nejvíce vrstvách oblečení...

Já bych to teda viděl na tu ve spacáku – nohy nahoru, nohy dolů...



Dnes už jsme se vypravili do hlubin moře za živočichy, ale já vám představím vám zvláštního mazlíčka, který z moře není, a kterého můžete mít doma nebo i o něj pečovat společně v klubovně. On totiž občas potřebuje i pomazlit.

Co k tomu budete potřebovat?

- průhlednou nádobu se studenou a měkkou (převařenou nebo dešťovou) vodou,
- světlé místo bez přímých slunečních paprsků dále od okna,
- pravidelnou výměnu vody 1× za 7–14 dnů nebo podle potřeby,
- mazlení a koupání.



A kdo že je ten mazlíček?



Řasokoule – Cladophora aegagropila

vypadá trochu jako mech, lehce šiřatý, ale je to vodní rostlina složená ze spousty zelených řasových vláken. V přírodě ji najdeme v jezerech od Japonska až po Island.

Jak byste se měli starat o řasokouli? Když si řasokouli přinesete domů, prvně ji vykoupejte ve vodě, dejte do nádoby, kterou jste si připravili, a zalijte vodou. Pokud chcete mít v nádobě i kamínky, zbavte je nečistot, dobře je umyjte. Umístěte ji na světlé místo, ale pozor na sluneční paprsky. Občas řasokouli pomazlete a promasírujte pod tekoucí vodou, vyčistíte ji a zůstane ji její téměř kulatý tvar. Také co 1–2 týdny vyměňte vodu a nádobu vyčistěte. Pozor na ohřívání vody, mohla by se zkazit.